Утверждаю: Подш

ПОДШИВАЛОВА Людмила Павловна

Школа Ашапская СОШ Отд./корп Дата 08.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	226/2018	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200		190,60	5,20	6,60	27,60
	гор.напиток	457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		141,00	4,56	0,48	29,52
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		60,00	1,48	3,54	5,56
	2 блюдо	308/2021	КОТЛЕТА "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" С СОУСОМ	70		84,00	12,50	1,50	5,20
	гарнир	377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		105,00	4,05	6,00	8,70
	напиток	495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб бел.	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		141,00	4,56	0,48	29,52
	хлеб черн.	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		70,34	2,67	0,40	14,01
					96,26	544,34	25,86	12,02	83,09
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								