Утверждаю!

ПОДШИВАЛОВА Людмила Павловна

**Школа** |Ашапская СОШ **Отд./корп** **Дата** **29.11.2024**

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 139/2021 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | | 160,20 | 5,76 | 6,48 | 19,70 |
| | | 82/2021 | ЯБЛОКО | 100 | | 66,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| | 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 | 149/2021 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 20 | | 11,00 | 0,16 | 0,02 | 0,34 |
| | 1 блюдо | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 328/2021 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | | 333,00 | 18,80 | 14,30 | 25,80 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | 484/2021 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО | 200 | | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 |
| | 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 | 615,34 | 26,19 | 15,20 | 84,67 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |