Школа
 Ашапская СОШ
 Отд./корп
 Дата
 30.09.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	1 1	3 303	1 1/	,-			ļ	
	54 57 5445	73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		121,00	1,60	3,80	20,20
	гор.напиток		ЧАЙ С САХАРОМ	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб					·	-	-	
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		87,60	2,10	4,08	10,60
	2 блюдо		ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	70		131,00	8,40	6,50	9,70
	гарнир		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	хлеб бел.		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
					105,40	660,44	23,38	16,51	104,48
	-								
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
ужин	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
	70100								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								