

Ашапская СОШ

Отд./корп

Дата

20.10.2025

| 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     | 128/2021 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ          | 200      |        | 89,25        | 2,00  | 3,08  | 8,90     |
|            | 2 блюдо     | 347/2021 | КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ | 100      |        | 213,00       | 15,30 | 11,00 | 13,30    |
|            | гарнир      | 256/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150      |        | 184,50       | 5,55  | 4,95  | 29,55    |
|            | напиток     | 464/2021 | 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    |
|            |             |          |                             |          | 105,40 | 782,09       | 30,68 | 20,01 | 115,38   |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |
| Полдник    | булочное    |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | напиток     |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |
| Ужин       | гор.блюдо   |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | гарнир      |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | напиток     |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | хлеб        |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |
| Ужин 2     | кисломол.   |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | булочное    |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | напиток     |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            | фрукты      |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |
|            |             |          |                             |          |        |              |       |       |          |