Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	13.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
		65/2021	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25		93,00	3,60	6,50	5,00
	гор.напиток	457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб								
	фрукты	82/2021	ЯБЛОКО	100		66,00	0,60	0,60	14,70
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	119/2018	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200		76,60	1,89	4,00	8,24
	2 блюдо	328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		250,37	14,13	10,75	19,40
	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
					105,40	598,31	23,25	15,63	86,17
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								