Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	29.01.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
		73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		121,00	1,60	3,80	20,20
	гор.напиток	457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		87,60	2,10	4,08	10,60
	2 блюдо	350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	70		131,00	8,40	6,50	9,70
	гарнир	256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток	486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		46,00	0,10	0,10	11,10
	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
					111,51	660,44	23,38	16,51	104,48
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								