Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	13.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40		63,00	5,10	4,60	0,30
	гор.напиток	464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		63,00	1,40	1,20	11,40
	хлеб	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		141,00	4,56	0,48	29,52
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		191,50	8,75	11,40	13,47
	2 блюдо	375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180		201,20	11,09	7,40	22,37
	гарнир								
	напиток	457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб бел.	108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		282,00	9,12	0,96	59,04
	хлеб черн.	109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		70,34	2,67	0,40	14,01
					111,51	783,04	31,83	20,26	118,19
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								