Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	22.05.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
		213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		233,40	8,92	7,68	32,20
	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								
	2 блюдо	375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210		221,20	11,09	7,40	22,37
	гарнир								
	напиток	496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		78,00	0,67	0,27	18,30
	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	922,94	32,67	16,81	155,22
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								