| Школа | Ашапская СОШ | Отд./корп | | Дата | 20.10.2026 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | 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 | 100 | | 131,00 | 8,40 | 6,50 | 9,70 |
| | гарнир | 377/2021 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 105,00 | 4,05 | 6,00 | 8,70 |
| | напиток | 486/2021 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 200 | | 46,00 | 0,10 | 0,10 | 11,10 |
| | 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 | 721,94 | 26,44 | 18,04 | 113,15 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |