Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	12.10.2026

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	95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		60,00	1,48	3,54	5,56
	2 блюдо	296/2018	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	100		107,00	13,00	13,00	7,00
	гарнир	256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		184,50	5,55	4,95	29,55
	напиток	495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		84,00	0,60	0,10	20,10
	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	646,84	27,86	22,47	105,74
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								