Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	13.11.2026

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	127/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200		97,80	5,95	2,62	12,62
	2 блюдо	372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		282,58	19,88	17,89	10,65
	гарнир	202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		263,01	8,73	7,85	39,45
	напиток	460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		64,00	1,60	1,30	11,50
	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	918,73	43,39	30,54	117,75
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								