Школа	Ашапская СОШ	Отд./корп		Дата	23.11.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	149/2021	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		27,50	0,16	0,02	0,34
	1 блюдо	103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		82,41	1,04	3,54	2,76
	2 блюдо	375/2021	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		201,19	11,10	7,39	0,90
	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	701,44	24,29	12,41	86,35
Полдник	булочное								
	напиток								
Ужин	гор.блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб								
Ужин 2	кисломол.								
	булочное								
	напиток								
	фрукты								