Школа	МБОУ СШ № 83				28 сентября 2021		День	2 день
Прием пищи	**Раздел**	**№ рец.**	**Блюдо**	**Выход, г**	**Калорийность**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	гор. блюда	498	Котлета, рубленная из курицы	90	215,32	12,42	10,52	13,03
		508	Каша рисовая рассыпчатая	150	190,12	3,6	4,51	32
		588	Соус томатный с овощами	50	26,86	1,3	2,4	4,2
	гор. напиток	686	Чай с лимоном	200/5	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,2	1,8	2,3	19,32
Обед	закуска	20	Салат из свежих огурцов	60	36,36	1,45	3,61	3,41
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/200	126,9	3,61	4,07	15,58
	2 блюдо	436	Жаркое по - домашнему с говядиной	200	419,76	18,4	17,91	43,86
	гарнир							
	сладкое	639	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	хлеб. бел.	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	69,9	1,35	1,73	14,49
	хлеб. черн.	п/п	Хлеб ржано - пшеничный	20	36,78	1,48	0,24	7,9