Школа	МБОУ СШ №83				14 января 2022		День	5 день
Прием пищи	**Раздел**	**№ рец.**	**Блюдо**	**Выход, г**	**Калорийность**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
Завтрак	гор. блюда	461	Тефтели из говядины, тушеные в соусе	50/60	173,29	8,63	8,97	9,69
		508	Каша гречневая рассыпчатая	150	240,01	7,3	7,13	38,84
	гор. напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	хлеб	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,2	1,8	2,3	19,32
Обед	закуска	24	Салат картофельный с морковью и кукурузой	60	48,24	0,5	3,81	3,16
	1 блюдо	135	Суп из овощей с говядиной со сметаной	5/200/5	123,25	6,05	3,66	16,5
	2 блюдо	493	Курица, тушеная в соусе	100	243,16	10,27	9,46	20,18
	гарнир	516	Рожки отварные	150	186,37	6,66	8,7	27,39
	сладкое	638	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,05	27,63
	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