



**Ежедневное меню завтраков ( 1 неделя)  
МБОУ ООШ№14**

**15.09.23**

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	омлет с сыром	150	56,86	316,00	14,75	19,4	3
Завтрак	закуска	Помидоры, огурцы	60	3,18	13,2	0,66	0,12	2,3
Завтрак	напиток	чай с лимоном 200/15/7	200	3,35	62	0,13	0,02	15,2
Завтрак	хлеб	хлеб пшеничный	40	1,75	83,52	1,2	0,3	19,5
Завтрак	хлеб	хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
Завтрак	сладкое	печенье	30	4,63	25,5	0,4	0,8	2,5
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>70,87</b>	<b>546,20</b>	<b>17,74</b>	<b>20,84</b>	<b>52,38</b>

