



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

09.10.23

| Прием пищи | Раздел | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------|--|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | 2 блюдо | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30 | 180 | 58,00 | 344,64 | 16,17 | 12,65 | 41,44 |
| | напиток | Чай с сахаром | 200 | 3,35 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| | бутерброд | Бутерброд с сыром, | 40 | 8,3 | 125,6 | 4,64 | 6,64 | 11,86 |
| | фрукты | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 6,5 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | | Итого | 520 | 76,15 | 577,24 | 21,28 | 19,71 | 78,10 |

