



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

21.02.24

| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | плов из мяса кур | 150 | 31,45 | 228,99 | 12,7 | 7,85 | 26,8 |
| Завтрак | кукуруза консервированная | 60 | 12,00 | 13,20 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
| Завтрак | молоко пастеризованное | 200 | 17,00 | 107 | 5,8 | 5 | 9,6 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40 | 1,35 | 83,52 | 1,2 | 0,3 | 19,5 |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 20 | 1,10 | 45,98 | 0,6 | 0,2 | 9,88 |
| Завтрак | яблоки | 100 | 9,00 | 96 | 0,55 | 0,6 | 21 |
| | Итого: | 570 | 71,90 | 574,69 | 21,55 | 14,05 | 89,08 |

