



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

14.11.23

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гарнир	жаркое по-домашнему	180	76,20	295,00	16,2	18,9	16,58
	закуска	огурцы	60	6,31	7,20	0,42	0,06	1,14
	напиток	сок фруктовый	200	8,00	84,8	1	0	20,2
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,75	83,52	1,2	0,3	19,5
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
	фрукты							
Итого:			500	93,36	516,50	19,42	19,46	67,30

