



**Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя)
06.12.23**

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	каша рассыпчатая гречневая	150	7,88	243,75	8,6	6,09	38,64
	2 блюдо	бефстроганов из говядины	110	67,54	319,00	16,7	25,4	5,6
	напиток	чай с сахаром	200	1,35	60	0,07	0,02	15
	хлеб	хлеб пшеничный	30	1,3	62,64	0,9	0,22	14,63
	хлеб	хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
	закуска	огурцы	60	6,0	7,2	0,42	0,06	1,14
		Итого:		570	85,87	738,57	27,29	31,99

