



**Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя)
08.11.23**

| 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 | 84,89 |

