



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

12.09.23

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

