



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

**13.10.23**

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	омлет с сыром	150	56,86	316,00	14,75	19,4	3
Завтрак	закуска	помидоры	60	3,18	13,2	0,66	0,12	2,3
Завтрак	напиток	чай с лимоном 200/15/7	200	3,35	62	0,13	0,02	15,2
Завтрак	хлеб	хлеб пшеничный	40	1,75	83,52	1,2	0,3	19,5
Завтрак	хлеб	хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
Завтрак	сладкое	печенье с сахаром	30	4,63	25,5	0,4	0,8	2,5
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>70,87</b>	<b>546,20</b>	<b>17,74</b>	<b>20,84</b>	<b>52,38</b>

