



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

11.10.23

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гарнир	плов из мяса кур	150	31,45	228,99	12,7	7,85	26,8
	закуска	Огурцы, помидоры свежие	60	4,75	13,20	0,7	0,1	2,3
	напиток	кисель из сока	200	7,02	160	0,3	0	39,4
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,35	83,52	1,2	0,3	19,5
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
	фрукты	яблоко	100	7,80	96	0,55	0,6	21
		Итого:	570	53,87	627,69	16,05	9,05	118,88

