



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

29.11.23

| 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 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 |

