



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

29.09.23

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, огурцы	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
		Итого:	560	70,87	546,20	17,74	20,84	52,38

