



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

**18.03.24**

| Прием пищи | Блюдо                  | Выход, г   | Цена         | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|------------|------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | омлет с сыром          | 150        | 57,20        | 316,00        | 14,75        | 19,4         | 3            |
| Завтрак    | горошек зеленый        | 60         | 12,00        | 22,1          | 1,7          | 0,1          | 3,5          |
| Завтрак    | чай с лимоном 200/15/7 | 200        | 1,75         | 62            | 0,13         | 0,02         | 15,2         |
| Завтрак    | хлеб пшеничный         | 40         | 1,35         | 83,52         | 1,2          | 0,3          | 19,5         |
| Завтрак    | хлеб ржаной            | 20         | 1,10         | 45,98         | 0,6          | 0,2          | 9,88         |
| Завтрак    | яблоко                 | 150        | 18,00        | 70,5          | 0,6          | 0,6          | 14,7         |
|            | <b>Итого:</b>          | <b>560</b> | <b>91,40</b> | <b>600,10</b> | <b>18,98</b> | <b>20,62</b> | <b>65,78</b> |

