



**Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 ( 2 неделя)  
10.11.23**

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	омлет натуральный	150	40,62	225,50	12,5	15,5	3,3
	напиток	кисломолочный продукт йогурт	200	26,34	100	5,8	3,5	8
	хлеб	хлеб пшеничный	30	1,30	64,62	0,9	0,22	14,63
	хлеб	хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
	пирожок	пирожок с повидлом	50	10,0	65	1,95	1	10,5
	закуска	горошек зеленый	60	13,45	30	1	0,1	2,4
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>82,81</b>	<b>531,10</b>	<b>22,75</b>	<b>20,52</b>	<b>48,71</b>

