



**Ежедневное меню завтраков (2 неделя 1 день)
МБОУ ООШ№14**

04.09.23

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гарнир	каша молочная жидкая рисовая	180		238,09	4,17	8,77	35,5
	бутерброд	бутерброд со сливочным маслом 30/10	40		136	2,36	7,49	14,89
	напиток	чай с сахаром 200/15	200		60	0,07	0,02	15
	фрукты	яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
	хлеб	хлеб ржаной	20		45,98	0,6	0,2	9,88
	сладкое	булочка	30		125	2,5	2	19,43
		Итого:	560	0,00	652,07	10,10	18,88	104,50