

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи в нарезке	2,79	60,00	13,2	0,7	0,1	2,3
	Птица тушеная в сметанном соусе	52,20	100,00	150,00	10,9	10,5	2,9
	Макаронные изделия отварные	7,47	150,00	196,8	5,4	4,9	32,8
	Сок натуральный (тыквенный)	8,33	200,00	33,00	2,00	0,20	5,8
	Хлеб пшеничный	2,10	30,00	62,64	0,90	0,22	14,63
	Хлеб ржаной	1,40	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
Итого за завтрак		74,29	560	501,62	20,47	16,14	68,30

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи в нарезке	4,65	100,00	22,0	1,2	0,3	3,9
	Птица тушеная в сметанном соусе	52,20	100,00	150,00	10,9	10,5	2,9
	Макаронные изделия отварные	8,90	180,00	236,2	6,5	5,9	39,4
	Сок натуральный (тыквенный)	8,33	200,00	33,00	2,00	0,20	5,8
	Хлеб пшеничный	3,75	40,00	83,52	1,2	0,30	19,5
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		79,63	645	582,15	22,54	17,38	83,82

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.

