

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	11,55	60,00	30,0	1,0	0,1	2,4
	Омлет натуральный	45,41	150,00	225,50	12,5	15,5	3,3
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	32,21	200,00	100,0	5,8	3,5	8,00
	Пирожок с повидлом	10,00	50,00	65,00	1,95	1,00	10,5
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>102,67</b>	<b>510</b>	<b>529,12</b>	<b>22,75</b>	<b>20,52</b>	<b>48,71</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	19,25	100,00	4,0	1,3	0,1	32
	Омлет натуральный	60,50	200,00	300,7	16,7	22,00	4,4
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	32,21	200,00	100,0	5,8	3,5	8,00
	Пирожок с повидлом	5,00	50,00	65,00	1,95	1,00	10,5
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>122,51</b>	<b>615</b>	<b>610,69</b>	<b>27,73</b>	<b>28,68</b>	<b>57,95</b>

Ответственный за организацию  
питания



Рябцева Л.Л.