

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	9,24	60	11,40	0,54	0,06	2,58
	Каша пшеничная	4,7	150	152,4	4,00	4,24	24,55
	Печень тушеная в соусе	30,5	90	148,5	11,53	8,13	4,01
	Хлеб ржаной	1,4	20	49	0,90	0,78	7,00
	Хлеб пшеничный	2,59	37,0	64	1,4	1,1	12,00
	Какао с молоком	16,6	200	118,6	4,07	3,54	17,57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>65,03</b>	<b>497</b>	<b>543,9</b>	<b>22,44</b>	<b>17,85</b>	<b>67,71</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	15,4	100	19	0,9	0,1	4,3
	Каша пшеничная	5,36	180	182,88	4,8	5,09	29,46
	Печень тушеная в соусе	33,83	100	166	13,41	9,09	4,45
	Хлеб ржаной	2,1	30	73,5	1,35	1,17	10,50
	Хлеб пшеничный	3,5	50,0	86,49	1,89	1,48	16,21
	Какао с молоком	16,6	200	118,6	4,07	3,54	17,57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>76,79</b>	<b>660</b>	<b>646,47</b>	<b>26,42</b>	<b>20,47</b>	<b>82,49</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.