


**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи свежие	6,60	60,00	7,20	0,42	0,06	1,14
	Бефстроганов	57,57	110,00	319,0	16,7	25,4	5,6
	Каша рассыпчатая (гречневая)	9,00	150,00	243,75	8,6	6,09	38,64
	Чай с сахаром	2,15	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	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		78,81	570,00	738,57	27,33	32,01	84,91

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи свежие	11,00	100,00	12,00	0,70	0,10	1,9
	Бефстроганов	57,57	110,00	319,0	16,7	25,4	5,6
	Каша рассыпчатая (гречневая)	10,80	180,00	292,50	10,32	7,30	46,37
	Чай с сахаром	2,15	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Хлеб пшеничный	3,75	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		87,07	655	824,49	29,78	33,39	100,74

Директор школы  Л.Л.Рябцева

