

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Сыр твердых сортов	10,5	15	51,5	4,0	4,0	0
	Каша вязкая молочная рисовая	11,97	150	198,41	3,48	7,31	29,58
	Яблоко	7	100	47,00	0,40	0,40	9,80
	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
	Чай с сахаром	2,08	200/15	60,0	0,07	0,02	15,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>35,54</b>	<b>537</b>	<b>469,91</b>	<b>10,20</b>	<b>13,60</b>	<b>73,38</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Сыр твердых сортов	14	20	68,7	5,3	5,3	0,0
	Каша жидкая молочная рисовая	16,31	200	264,55	4,64	9,75	39,44
	Яблоко	7	100	47,00	0,40	0,40	9,80
	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
	Чай с сахаром	2,08	200/15	60,0	0,07	0,02	15,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>44,98</b>	<b>610</b>	<b>600,21</b>	<b>13,65</b>	<b>18,12</b>	<b>90,95</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.