

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**


Дата «05» февраля 2024

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	13,20	60,00	22,1	1,7	0,1	3,5
	Омлет с сыром	80,63	150,00	316,0	14,75	19,40	3,0
	Чай с лимоном	3,39	200,00	62,0	0,13	0,02	15,2
	Фрукт	24,0	150,0	70,50	0,60	0,60	14,70
	Хлеб пшеничный	2,32	40,00	83,52	1,2	0,3	19,5
	Хлеб ржаной	1,44	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
<b>Итого за завтрак</b>		<b>124,98</b>	<b>620,0</b>	<b>600,10</b>	<b>18,98</b>	<b>20,64</b>	<b>65,78</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	22,0	100,00	36,8	2,8	0,2	5,8
	Омлет с сыром	97,5	200,00	421,30	19,66	25,86	4,00
	Чай с лимоном	3,39	200,00	62,0	0,13	0,02	15,2
	Фрукт	24,0	150,0	70,50	0,60	0,60	14,70
	Хлеб пшеничный	2,32	40,00	83,52	1,2	0,30	19,5
	Хлеб ржаной	1,8	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>151,0</b>	<b>715,0</b>	<b>731,62</b>	<b>25,14</b>	<b>27,19</b>	<b>71,55</b>

Директор школы  Л.Л.Рябцева

