

Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10


Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Икра кабачковая	12,40	60,00	46,8	0,9	2,8	4,4
	Котлеты рыбные	37,97	100,00	167,27	11,23	13,52	13,47
	Капуста тушеная	16,06	150,00	115,5	3,1	5,5	11,8
	Какао с молоком	13,90	200,00	118,6	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	2,32	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,44	20,00	45,98	0,60	0,20	9,88
Итого за завтрак		84,09	570,0	577,67	21,07	25,85	76,71

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Икра кабачковая	20,06	100,00	62,4	1,2	3,7	5,9
	Котлеты рыбные	37,97	100,00	167,27	11,23	13,52	13,47
	Капуста тушеная	18,61	180,00	138,6	3,7	6,6	14,2
	Какао с молоком	13,90	200,00	118,6	4,08	3,54	17,58
	Хлеб пшеничный	2,32	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,9	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		97,76	645,0	627,86	22,18	27,91	82,93

Директор школы



Л.Л.Рябцева