

**Ежедневное меню завтраков и обедов  
МБОУ СОШ № 10**


**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	2,97	60	13,2	0,7	0,1	2,3
	Омлет с сыром	63,62	150	316	14,75	19,40	3,0
	Печенье сахарное	5,4	30	25,5	0,4	0,8	2,5
	Хлеб ржаной	1,4	20	45,98	0,6	0,2	45,98
	Хлеб пшеничный	2,8	40	83,52	1,2	0,3	19,50
	Чай с лимоном	3,75	200	62	0,13	0,02	15,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>79,94</b>	<b>500</b>	<b>546,2</b>	<b>17,74</b>	<b>20,84</b>	<b>52,36</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	4,95	100,00	12,00	0,70	0,10	1,9
	Омлет с сыром	84,82	200,00	421,33	19,66	25,87	4,00
	Печенье сахарное	5,4	25,00	21,25	0,33	0,66	2,08
	Хлеб ржаной	2,8	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
	Хлеб пшеничный	1,9	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Чай с лимоном	3,75	200	62,00	0,13	0,02	15,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>103,62</b>	<b>590,00</b>	<b>657,57</b>	<b>22,77</b>	<b>27,20</b>	<b>55,03</b>

Директор школы



Л.Л.Рябцева