

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| завтрак | Овощная нарезка | 6,6 | 60,00 | 13,2 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
| | Плов из мяса кур | 27,70 | 150,00 | 228,99 | 12,7 | 7,85 | 26,80 |
| | Кисель из сока | 6,85 | 200,00 | 160,0 | 0,3 | 0,0 | 39,4 |
| | Фрукт | 14 | 100,00 | 96,00 | 0,55 | 0,60 | 21,00 |
| | Хлеб пшеничный | 2,80 | 40,00 | 83,52 | 1,2 | 0,30 | 19,50 |
| | Хлеб ржаной | 1,4 | 20,00 | 45,98 | 0,6 | 0,2 | 9,88 |
| | Итого за завтрак | 59,34 | 570,00 | 627,69 | 16,02 | 9,07 | 118,86 |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак | Овощная нарезка | 11 | 100,00 | 17,00 | 0,90 | 0,13 | 2,85 |
| | Плов из мяса кур | 36,9 | 200,00 | 305,32 | 16,93 | 10,47 | 35,73 |
| | Кисель из сока | 6,85 | 200,00 | 160,0 | 0,3 | 0,0 | 39,4 |
| | Фрукт | 14 | 100,00 | 96,00 | 0,55 | 0,60 | 21,00 |
| | Хлеб пшеничный | 2,8 | 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 | 73,45 | 665,00 | 719,31 | 20,64 | 11,75 | 130,83 |

Составил:

Ответственный за организацию
питания



Л.Л. Рябцева
Рябцева Л.Л.