

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**


**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда           | цена         | Выход блюда   | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|-------------------------|------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак                 | Бутерброд с маслом           | 10,15        | 40            | 136           | 2,36         | 7,49         | 14,89        |
|                         | Каша жидкая молочная рисовая | 14,49        | 180,00        | 238,09        | 4,17         | 8,77         | 35,50        |
|                         | Фрукт                        | 6,5          | 100,00        | 47,00         | 0,4          | 0,4          | 9,8          |
|                         | Чай с сахаром                | 2,08         | 200,00        | 60,00         | 0,07         | 0,02         | 15,00        |
|                         | Хлеб ржаной                  | 1,4          | 20,00         | 45,98         | 0,6          | 0,2          | 9,88         |
|                         | Булочка                      | 10           | 50,00         | 125,00        | 2,5          | 1,5          | 19,43        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>41,62</b> | <b>590,00</b> | <b>652,07</b> | <b>10,10</b> | <b>18,38</b> | <b>104,5</b> |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда           | цена         | Выход блюда | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак    | Бутерброд с маслом           | 13,00        | 50          | 170,00        | 2,95         | 9,36         | 18,61         |
|            | Каша жидкая молочная рисовая | 15,10        | 220,00      | 290,94        | 5,10         | 10,71        | 43,39         |
|            | Фрукт                        | 6,5          | 100,00      | 47,00         | 0,4          | 0,4          | 9,8           |
|            | Чай с сахаром                | 2,08         | 200,00      | 60,00         | 0,07         | 0,02         | 15,00         |
|            | Хлеб ржаной                  | 1,80         | 25,00       | 57,47         | 0,75         | 0,25         | 12,35         |
|            | Булочка                      | 10,00        | 50,00       | 125,00        | 2,5          | 1,5          | 19,43         |
|            |                              | <b>48,48</b> | <b>645</b>  | <b>750,41</b> | <b>11,77</b> | <b>22,24</b> | <b>118,58</b> |

Директор школы



Л.Л.Рябцева

