

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>59,34</b>	<b>570,00</b>	<b>627,69</b>	<b>16,02</b>	<b>9.07</b>	<b>118,86</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>73,45</b>	<b>665,00</b>	<b>719,31</b>	<b>20,64</b>	<b>11,75</b>	<b>130,83</b>

