

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	10,00	60,00	30,0	1,0	0,1	2,4
	Омлет натуральный	18,20	150,00	225,50	12,5	15,5	3,3
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	34,70	200,00	100,0	5,8	3,5	8,00
	Пирожок с повидлом	5,00	50,00	65,00	1,95	1,00	10,5
	Хлеб пшеничный	2,00	30,00	62,64	0,90	0,22	14,63
	Хлеб ржаной	1,50	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
Итого за завтрак		70,4	510	529,12	22,75	20,52	48,71

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	11,80	100,00	4,0	1,3	0,1	32
	Омлет натуральный	19,30	200,00	300,7	16,7	22,00	4,4
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	34,70	200,00	100,0	5,8	3,5	8,00
	Пирожок с повидлом	5,00	50,00	65,00	1,95	1,00	10,5
	Хлеб пшеничный	2,10	40,00	83,52	1,2	0,30	19,5
	Хлеб ржаной	2,25	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		75,15	615	610,69	27,73	28,68	57,95

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.

