

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда     | цена         | Выход блюда  | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|-------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак                 | Овощи (огурцы соленые) | 8,40         | 60           | 7,0          | 0,7          | 0,06         | 1,0          |
|                         | Гуляш                  | 57,48        | 90           | 147,6        | 12,02        | 12,67        | 2,94         |
|                         | Каша ячневая вязкая    | 4,47         | 150          | 134,3        | 3,2          | 4,2          | 20,8         |
|                         | Сок                    | 6,6          | 200          | 84,8         | 1,0          | 0,0          | 20,2         |
|                         | Хлеб ржаной            | 1,4          | 20           | 49           | 0,90         | 0,78         | 7,00         |
|                         | Хлеб пшеничный         | 2,59         | 37,0         | 64           | 1,4          | 1,1          | 12,00        |
|                         |                        |              |              |              |              |              |              |
| <b>Итого за завтрак</b> |                        | <b>80,94</b> | <b>557,0</b> | <b>486,7</b> | <b>19,22</b> | <b>18,81</b> | <b>63,94</b> |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи              | Наименование блюда     | цена         | Выход блюда | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы    |
|-------------------------|------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| завтрак                 | Овощи (огурцы соленые) | 14           | 100         | 10,0          | 1,7         | 0,10         | 1,7         |
|                         | Гуляш                  | 63,75        | 100         | 164,0         | 13,35       | 14,08        | 3,27        |
|                         | Каша ячневая вязкая    | 5,35         | 180         | 161,2         | 3,8         | 5,0          | 25,0        |
|                         | Сок                    | 6,6          | 200         | 84,8          | 1,0         | 0,0          | 20,2        |
|                         | Хлеб ржаной            | 2,1          | 30          | 73,5          | 1,35        | 1,17         | 10,50       |
|                         | Хлеб пшеничный         | 3,5          | 50,0        | 86,49         | 1,89        | 1,48         | 16,21       |
|                         |                        |              |             |               |             |              |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                        | <b>95,31</b> | <b>660</b>  | <b>579,99</b> | <b>23,1</b> | <b>21,87</b> | <b>76,8</b> |

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.