

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Дата «20» октября 2023


Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	11,55	60,00	30,0	1,0	0,1	2,4
	Омлет натуральный	45,41	150,00	225,50	12,5	15,5	3,3
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	32,21	200,00	100,0	5,8	3,5	8,00
	Пирожок с повидлом	10,00	50,00	65,00	1,95	1,00	10,5
	Хлеб пшеничный	2,10	30,00	62,64	0,90	0,22	14,63
	Хлеб ржаной	1,40	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
Итого за завтрак		102,67	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	19,25	100,00	4,0	1,3	0,1	32
	Омлет натуральный	60,50	200,00	300,7	16,7	22,00	4,4
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,5%)	32,21	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	3,75	40,00	83,52	1,2	0,30	19,5
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		122,51	615	610,69	27,73	28,68	57,95

Директор школы



Li Deef

Л.Л.Рябцева