

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Кукуруза консервированная	11,88	60,00	31,30	1,2	0,2	6,1
	Плов из мяса кур	31,10	150,00	228,99	12,7	7,85	20,80
	Молоко пастеризованное	29,0	200,0	107,00	5,8	5,0	9,6
	Фрукт	7,50	100,00	96,00	0,55	0,60	21,00
	Хлеб пшеничный	2,32	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,44	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
Итого за завтрак		83,24	570,0	543,79	21,90	13,95	81,68

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Кукуруза консервированная	13,10	100,00	41,73	1,6	0,26	8,13
	Плов из мяса кур	36,9	200,00	305,32	16,93	10,47	30,73
	Кисель из сока	6,85	200,00	160,0	0,3	0,0	20,4
	Хлеб пшеничный	2,32	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,9	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		61,07	565,0	648,04	20,78	11,28	91,11

Директор школы



Handwritten signature in blue ink.

Л.Л.Рябцева