

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**


**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Бутерброд с сыром	10,14	40	125,6	4,64	6,64	11,86
	Каша жидкая молочная манная	14,51	200,00	264,5	5,6	9,7	38,5
	Фрукт	20,0	200,00	192,00	1,10	1,20	42,0
	Чай с сахаром	2,23	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Хлеб пшеничный	2,90	50,00	104,40	1,5	0,37	24,4
	Хлеб ржаной	2,16	30,00	68,97	0,90	0,30	14,82
<b>Итого за завтрак</b>		<b>51,94</b>	<b>720,0</b>	<b>815,51</b>	<b>13,76</b>	<b>18,27</b>	<b>146,58</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Капуста квашеная	5,80	100,00	7,9	1,1	0,20	3,8
	Бефстроганов	57,57	110,00	319,0	16,7	25,4	5,6
	Каша вязкая пшеничная	10,80	180,00	182,9	4,8	5,0	29,5
	Чай с сахаром	2,15	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Хлеб пшеничный	3,75	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
<b>Итого за завтрак</b>		<b>81,87</b>	<b>655,0</b>	<b>710,79</b>	<b>24,66</b>	<b>31,23</b>	<b>85,79</b>

Директор школы



Л.Л.Рябцева