

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Свекла отварная дольками	2,10	60,00	25,20	0,90	0,07	5,17
	Жаркое по-домашнему	59,14	180,00	295,00	16,20	18,90	16,58
	Напиток кисломолочный кефир	16,67	200,00	84,80	1,00	0,00	20,20
	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
	Кекс	11,40	60,00	25,50	0,40	0,80	2,50
Итого за завтрак		93,07	560,0	560,0	20,30	20,27	73,83

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Свекла отварная дольками	2,80	100,00	42,0	1,50	0,12	8,62
	Жаркое по-домашнему	63,68	200,00	327,77	18,00	21,00	18,41
	Напиток кисломолочный кефир	16,67	200,00	84,80	1,00	0,00	20,20
	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
	Кекс	11,40	60,00	25,50	0,40	0,80	2,50
Итого за завтрак		100,1	625,0	621,06	22,85	22,47	81,58

Директор школы



L. L. Ryabceva

Л.Л.Рябцева

