

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи по сезону	9,24	60	11,40	0,54	0,06	2,58
	Жаркое по-домашнему	58,04	150	252,86	13,88	15,50	14,21
	Компот из сухофруктов	4,3	200	132,8	0,66	0,09	32,10
	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
	Кекс творожный	9,5	50	210,09	1,10	11,20	28,05
<b>Итого за завтрак</b>		<b>80,77</b>	<b>517</b>	<b>720,15</b>	<b>18,48</b>	<b>28,73</b>	<b>95,94</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи по сезону	15,4	100	19	0,9	0,1	4,3
	Жаркое по-домашнему	77,89	200	337,15	18,5	20,67	18,95
	Компот из сухофруктов	4,3	200	132,8	0,66	0,09	32,10
	Кекс творожный	9,5	50	210,09	1,10	11,20	28,05
	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>112,69</b>	<b>630</b>	<b>859,03</b>	<b>24,4</b>	<b>34,71</b>	<b>110,11</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.