

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Дата «11» декабря 2023


Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	11,55	60,00	13,2	0,7	0,1	2,3
	Омлет с сыром	63,62	150,00	316,0	14,75	12,40	3,0
	Чай с лимоном	3,75	200,00	62,0	0,13	0,02	15,2
	Печенье сахарное	5,4	50	25,5	0,4	0,8	2,5
	Хлеб пшеничный	2,40	40,00	83,52	1,2	0,3	15,2
	Хлеб ржаной	1,40	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
Итого за завтрак		88,12	520,00	546,2	17,78	13,82	48,08

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 с сыром	84,82	200,00	421,33	19,66	25,87	4,00
	Чай с лимоном	32,21	200,00	100,0	5,8	3,5	8,00
	Печенье сахарное	5,4	50,00	25,5	0,4	0,8	2,5
	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		147,26	615,00	691,82	29,11	30,82	78,35

Директор школы



L. L. Ryabceva
Л.Л.Рябцева