

**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	11,16	60	20,90	0,80	0,10	4,10
	Сельдь соленая с луком	31,92	90	174,00	10,12	13,38	3,28
	Картофель отварной с маслом сливочным	9,88	150/5	175,35	2,89	7,95	23,08
	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
	Чай с лимоном	3,28	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Итого за завтрак		60,22	564	545,25	16,24	23,33	64,66

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Кукуруза консервированная	18,72	100	34,83	1,33	0,17	6,83
	Сельдь соленая с луком	35,34	100	193,30	11,24	14,87	3,64
	Картофель отварной с маслом сливочным	11,28	180/5	203,82	3,46	8,81	27,68
	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
	Чай с лимоном	3,28	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Итого за завтрак		74,22	687	653,94	19,40	26,52	80,06

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.