

**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 маслом	12,00	40	136	2,36	7,49	14,89
	Каша жидкая молочная рисовая	12,24	180,00	238,09	4,17	8,77	35,50
	Фрукт	7,00	100,00	47,00	0,4	0,4	9,8
	Чай с сахаром	3,00	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Хлеб ржаной	1,50	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
	Булочка	5,00	50,00	125,00	2,5	1,5	19,43
Итого за завтрак		40,74	590,00	652,07	10,10	18,38	104,5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Бутерброд с маслом	13,00	50	170,00	2,95	9,36	18,61
	Каша жидкая молочная рисовая	13,56	220,00	290,94	5,10	10,71	43,39
	Фрукт	7,00	100,00	47,00	0,4	0,4	9,8
	Чай с сахаром	3,00	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
	Булочка	5,00	50,00	125,00	2,5	1,5	19,43
		43,36	645	750,41	11,77	22,24	118,58

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.

