

**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	10,15	40	136	2,36	7,49	14,89
	Каша жидкая молочная рисовая	14,49	180,00	238,09	4,17	8,77	30,50
	Фрукт	6,5	100,00	47,00	0,4	0,4	9,8
	Чай с сахаром	2,08	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Хлеб ржаной	1,4	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
	Булочка	10	50,00	125,00	2,5	1,5	19,43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>41,62</b>	<b>590,00</b>	<b>652,07</b>	<b>10,10</b>	<b>18,38</b>	<b>99,50</b>

**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	15,10	220,00	290,94	5,10	10,71	43,39
	Фрукт	6,5	100,00	47,00	0,4	0,4	9,8
	Чай с сахаром	2,08	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	10,00	50,00	125,00	2,5	1,5	19,43
		<b>48,48</b>	<b>645</b>	<b>750,41</b>	<b>11,77</b>	<b>22,24</b>	<b>118,58</b>

Директор школы



Л.Л.Рябцева