

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	9,24	60	6,00	0,48	0,05	0,85
	Макаронны отварные	6,33	150	195,7	5,5	5,8	30,5
	Мясо птицы с соусом	22,26	90	135	9,84	9,42	2,64
	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
	Сок натуральный	6,66	200	84,8	1,0	0,0	20,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>48,48</b>	<b>557,00</b>	<b>534,51</b>	<b>19,08</b>	<b>17,14</b>	<b>73,15</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	9,24	100	10,00	0,80	0,08	1,41
	Макаронны отварные	9,83	180	234,8	6,6	7,0	36,6
	Мясо птицы с соусом	23,03	100	150	10,93	10,47	2,93
	Хлеб ржаной	2,1	30	73,50	1,35	1,17	10,50
	Хлеб пшеничный	3,50	50,0	86,49	1,89	1,48	16,21
	Сок натуральный	6,66	200	84,8	1,0	0,0	20,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>54,36</b>	<b>660</b>	<b>639,63</b>	<b>22,57</b>	<b>20,16</b>	<b>87,85</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.