

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Икра кабачковая	11,16	60	60,21	0,90	3,23	6,55
	Котлеты рыбные	31,74	100	142,50	8,20	6,96	11,73
	Картофельное пюре	13,81	150	172,85	3,10	9,16	17,99
	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
	Кисель из сока	0,09	200	160,0	0,31	0,00	39,40
Итого за завтрак		60,79	567	14,81	21,23	94,67	648,56

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Икра кабачковая	11,16	100	100,35	1,5	5,38	10,92
	Котлеты рыбные	31,74	100	142,50	8,20	6,96	11,73
	Картофельное пюре	15,44	180	207,42	3,72	10,99	21,59
	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
	Кисель из сока	0,09	200	160,0	0,31	0,00	39,40
Итого за завтрак		64,03	660	770,26	16,97	25,98	110,35

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.