

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи (огурцы соленые)	8,40	60	7,0	0,7	0,06	1,0
	Гуляш	57,48	90	147,6	12,02	12,67	2,94
	Каша ячневая вязкая	4,47	150	134,3	3,2	4,2	20,8
	Сок	6,6	200	84,8	1,0	0,0	20,2
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>80,94</b>	<b>557,0</b>	<b>486,7</b>	<b>19,22</b>	<b>18,81</b>	<b>63,94</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи (огурцы соленые)	14	100	10,0	1,7	0,10	1,7
	Гуляш	63,75	100	164,0	13,35	14,08	3,27
	Каша ячневая вязкая	5,35	180	161,2	3,8	5,0	25,0
	Сок	6,6	200	84,8	1,0	0,0	20,2
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>95,31</b>	<b>660</b>	<b>579,99</b>	<b>23,1</b>	<b>21,87</b>	<b>76,8</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.