

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Кукуруза консервированная | 11,16 | 60 | 20,90 | 0,80 | 0,10 | 4,10 |
| | Сельдь соленая с луком | 31,92 | 90 | 174,00 | 10,12 | 13,38 | 3,28 |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 9,88 | 150/5 | 175,35 | 2,89 | 7,95 | 23,08 |
| | 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 |
| | Чай с лимоном | 3,28 | 200/15/7 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
| Итого за завтрак | | 60,22 | 564 | 545,25 | 16,24 | 23,33 | 64,66 |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Кукуруза консервированная | 18,72 | 100 | 34,83 | 1,33 | 0,17 | 6,83 |
| | Сельдь соленая с луком | 35,34 | 100 | 193,30 | 11,24 | 14,87 | 3,64 |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 11,28 | 180/5 | 203,82 | 3,46 | 8,81 | 27,68 |
| | 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 |
| | Чай с лимоном | 3,28 | 200/15/7 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |
| Итого за завтрак | | 74,22 | 687 | 653,94 | 19,40 | 26,52 | 80,06 |

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.