

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

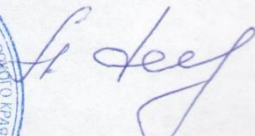
Дата «19» февраля 2024

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Горошек зеленый | 13,20 | 60,00 | 22,1 | 1,7 | 0,1 | 3,5 |
| | Омлет с сыром | 80,63 | 150,00 | 316,0 | 14,75 | 19,40 | 3,0 |
| | Чай с лимоном | 3,39 | 200,00 | 62,0 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | Фрукт | 24,0 | 150,0 | 70,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| | Хлеб пшеничный | 2,32 | 40,00 | 83,52 | 1,2 | 0,3 | 19,5 |
| | Хлеб ржаной | 1,44 | 20,00 | 45,98 | 0,6 | 0,2 | 9,88 |
| Итого за завтрак | | 124,98 | 620,0 | 600,10 | 18,98 | 20,64 | 65,78 |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Горошек зеленый | 22,0 | 100,00 | 36,8 | 2,8 | 0,2 | 5,8 |
| | Омлет с сыром | 97,5 | 200,00 | 421,30 | 19,66 | 25,86 | 4,00 |
| | Чай с лимоном | 3,39 | 200,00 | 62,0 | 0,13 | 0,02 | 15,2 |
| | Фрукт | 24,0 | 150,0 | 70,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| | Хлеб пшеничный | 2,32 | 40,00 | 83,52 | 1,2 | 0,30 | 19,5 |
| | Хлеб ржаной | 1,8 | 25,00 | 57,47 | 0,75 | 0,25 | 12,35 |
| Итого за завтрак | | 151,0 | 715,0 | 731,62 | 25,14 | 27,19 | 71,55 |

Директор школы  Л.Л.Рябцева
