

**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)	5,70	60	14,00	0,54	0,06	2,58
	Гуляш	65,67	90	132	12,02	12,67	2,94
	Каша вязкая гречневая	9,33	150	171	3,2	4,2	20,8
	Чай с сахаром	2,45	200	58	0,20	0	15
	Хлеб ржаной	1,72	20	49	0,90	0,78	22
	Хлеб пшеничный	1,58	37,0	49,0	1,40	1,10	12,0
Итого за завтрак		86,45	557,0	473	18,26	18,81	75,32

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи (огурцы соленые)	12,16	100	14,00	0,54	0,06	2,58
	Гуляш	68,94	100	132	12,02	12,67	2,94
	Каша вязкая гречневая	11,58	180	171	3,2	4,2	20,8
	Чай с сахаром	2,45	200/15	58	0,20	0	15
	Хлеб ржаной	1,98	30	49	0,90	0,78	22
	Хлеб пшеничный	1,65	50,0	49,0	1,40	1,10	12,0
Итого за завтрак		98,76	675,0	473	18,26	18,81	75,32

Составил:

Ответственный за организацию питания Рябцева Л.Л.

**Ежедневное меню обедов для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Кукуруза консервированная	6,8	60	20,90	0,80	0,10	4,10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	19,3	250,0	120,0	2,9	2,5	21,0
	Капуста тушеная	8,7	150,0	126,0	2,9	9,3	8,0
	Котлета домашняя с соусом	29,50	100,0	174,6	7,9	12,1	8,2
	Какао с молоком	9,00	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	Хлеб ржаной	2,14	28	49	0,90	0,78	22
	Хлеб пшеничный	1,98	42,0	49,0	1,40	1,10	12,0
	Печенье сахарное	3,80	25,00	44,38	1,25	1,50	8,00
Итого за обед		81,22	865,0	749,7	23,2	27,2	99,7

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	Кукуруза консервированная	8,4	100	20,90	0,80	0,10	4,10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	21,6	300,0	120,0	2,9	2,5	21,0
	Капуста тушеная	10,2	180,0	126,0	2,9	9,3	8,0
	Котлета домашняя с соусом	29,5	100,0	174,6	7,9	12,1	8,2
	Какао с молоком	9,00	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	Хлеб ржаной	4,68	40	49	0,90	0,78	22
	Хлеб пшеничный	2,35	70,0	49,0	1,40	1,10	12,0
	Печенье сахарное	3,80	25,00	44,38	1,25	1,50	8,00
Итого за обед		89,53	1897,0	875,6	26,2	29,8	120,4

Составил:

Ответственный за организацию питания Рябцева Л.Л.

