

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Капуста квашеная	6,60	60,00	5,0	0,40	0,05	0,05
	Жаркое по-домашнему	57,32	180,00	295,00	16,20	18,90	16,58
	Напиток кисломолочный кефир	15,00	200,00	84,80	1,00	0,00	20,20
	Хлеб пшеничный	2,80	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,40	20,00	45,98	0,6	0,2	9,88
	Фрукт (мандарин)	6,50	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Итого за завтрак		89,62	600,00	561,30	19,80	19,85	76,01

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Капуста квашеная	11,00	100,00	5,0	0,40	0,05	0,05
	Жаркое по-домашнему	63,68	200,00	327,77	18,00	21,00	18,41
	Напиток кисломолочный кефир	15,00	200,00	84,80	1,00	0,00	20,20
	Хлеб пшеничный	3,75	40,00	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
	Фрукт (мандарин)	6,50	100,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Итого за завтрак		101,73	665,0	605,56	21,75	22,0	80,31

Директор школы



L. L. Ryabceva

Л.Л.Рябцева

