

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Пудинг из творога запеченный	51,34	150	386	18,12	14,18	46,42
	Фрукт	14	100	17,15	0,42	0,07	3,71
	Кисломолочный продукт (йогурт)	33,33	200	68,85	4,00	4,05	6,88
	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
Итого за завтрак		102,65	507	585	24,84	20,18	76,01

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Пудинг из творога запеченный	69,85	200	514,66	24,16	1,90	55,70
	Фрукт	14	100	17,15	0,42	0,07	3,71
	Кисломолочный продукт (йогурт)	33,33	200	68,85	4,00	4,05	6,88
	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
Итого за завтрак		122,78	580	760,65	31,82	25,67	93,0

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.