

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда | цена         | Выход блюда   | Калорийность  | Белки        | Жиры        | Углеводы      |
|-------------------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| завтрак                 | Овощная нарезка    | 6,6          | 60,00         | 13,2          | 0,7          | 0,1         | 2,3           |
|                         | Плов из мяса кур   | 27,70        | 150,00        | 228,99        | 12,7         | 7,85        | 26,80         |
|                         | Кисель из сока     | 6,85         | 200,00        | 160,0         | 0,3          | 0,0         | 39,4          |
|                         | Фрукт              | 14           | 100,00        | 96,00         | 0,55         | 0,60        | 21,00         |
|                         | Хлеб пшеничный     | 2,80         | 40,00         | 83,52         | 1,2          | 0,30        | 19,50         |
|                         | Хлеб ржаной        | 1,4          | 20,00         | 45,98         | 0,6          | 0,2         | 9,88          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                    | <b>59,34</b> | <b>570,00</b> | <b>627,69</b> | <b>16,02</b> | <b>9.07</b> | <b>118,86</b> |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Прием пищи              | Наименование блюда | цена         | Выход блюда   | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
|-------------------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак                 | Овощная нарезка    | 11           | 100,00        | 17,00         | 0,90         | 0,13         | 2,85          |
|                         | Плов из мяса кур   | 36,9         | 200,00        | 305,32        | 16,93        | 10,47        | 35,73         |
|                         | Кисель из сока     | 6,85         | 200,00        | 160,0         | 0,3          | 0,0          | 39,4          |
|                         | Фрукт              | 14           | 100,00        | 96,00         | 0,55         | 0,60         | 21,00         |
|                         | Хлеб пшеничный     | 2,8          | 40,00         | 83,52         | 1,2          | 0,30         | 19,50         |
|                         | Хлеб ржаной        | 1,9          | 25,00         | 57,47         | 0,75         | 0,25         | 12,35         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                    | <b>73,45</b> | <b>665,00</b> | <b>719,31</b> | <b>20,64</b> | <b>11,75</b> | <b>130,83</b> |

Директор школы



*(Handwritten signature)*

Л.Л.Рябцева