

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**


**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Кукуруза консервированная	10,80	60,00	31,30	1,2	0,20	6,10
	Рыба тушеная в томате с овощами	33,45	100,00	105,00	9,75	4,95	3,8
	Картофель отварной	10,07	150,00	155,00	2,98	5,84	20,65
	Компот из свежих яблок	8,21	200,00	114,60	0,16	0,16	27,88
	Хлеб ржаной	1,40	20	45,98	0,60	0,20	9,88
	Хлеб пшеничный	2,10	30,0	62,64	0,9	0,22	14,63
<b>Итого за завтрак</b>		<b>66,02</b>	<b>560,00</b>	<b>514,52</b>	<b>15,59</b>	<b>11,57</b>	<b>82,94</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Кукуруза консервированная	18,00	100,00	41,73	1,6	0,26	8,13
	Рыба тушеная в томате с овощами	33,45	100,00	105,00	9,75	4,95	3,8
	Картофель отварной	12,08	180,00	186,00	3,57	7,00	24,80
	Компот из свежих яблок	8,21	200,00	114,60	0,16	0,16	27,88
	Хлеб ржаной	1,80	25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
	Хлеб пшеничный	3,75	40,00	83,52	1,20	0,30	19,50
<b>Итого за завтрак</b>		<b>77,29</b>	<b>645,00</b>	<b>588,32</b>	<b>17,03</b>	<b>12,92</b>	<b>96,46</b>

Директор школы



Л.Л.Рябцева

