

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	9,24	60	6,0	0,48	0,05	0,85
	Плов из курицы	24,45	150	229,0	12,71	7,58	26,80
	Чай с лимоном	3,28	200/15/7	62,0	0,13	0,02	15,20
	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
	Фрукт	7,0	100	17,15	0,42	0,07	3,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>47,96</b>	<b>589</b>	<b>427,15</b>	<b>16,04</b>	<b>9,60</b>	<b>65,56</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Овощи	14,0	100	10,0	0,80	0,08	1,41
	Плов из курицы	32,56	200	305,33	16,94	10,10	35,73
	Чай с лимоном	3,28	200/15/7	62,0	0,13	0,02	15,20
	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
	Фрукт	7,0	100	17,15	0,42	0,07	3,71
<b>Итого за завтрак</b>		<b>62,44</b>	<b>702</b>	<b>554,47</b>	<b>21,53</b>	<b>12,92</b>	<b>82,76</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.