

**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	47	0,42	0,07	3,71
Итого за завтрак		47,96	589	457	16,04	9,60	65,56

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	47	0,42	0,07	3,71
Итого за завтрак		62,44	702	584,32	21,53	12,92	82,76

Составил:

Ответственный за организацию
питания

Рябцева Л.Л.