

**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 | 11,88 | 60,00 | 31,30 | 1,2 | 0,2 | 6,1 |
| | Плов из мяса кур | 31,10 | 150,00 | 228,99 | 12,7 | 7,85 | 20,80 |
| | Молоко пастеризованное | 29,0 | 200,0 | 107,00 | 5,8 | 5,0 | 9,6 |
| | Фрукт | 7,50 | 100,00 | 96,00 | 0,55 | 0,60 | 21,00 |
| | Хлеб пшеничный | 2,32 | 40,00 | 83,52 | 1,2 | 0,30 | 19,50 |
| | Хлеб ржаной | 1,44 | 20,00 | 45,98 | 0,6 | 0,2 | 9,88 |
| Итого за завтрак | | 83,24 | 570,0 | 543,79 | 21,90 | 13,95 | 81,68 |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Кукуруза консервированная | 13,10 | 100,00 | 41,73 | 1,6 | 0,26 | 8,13 |
| | Плов из мяса кур | 36,9 | 200,00 | 305,32 | 16,93 | 10,47 | 30,73 |
| | Кисель из сока | 6,85 | 200,00 | 160,0 | 0,3 | 0,0 | 20,4 |
| | Хлеб пшеничный | 2,32 | 40,00 | 83,52 | 1,2 | 0,30 | 19,50 |
| | Хлеб ржаной | 1,9 | 25,00 | 57,47 | 0,75 | 0,25 | 12,35 |
| Итого за завтрак | | 61,07 | 565,0 | 648,04 | 20,78 | 11,28 | 91,11 |

Директор школы



Л.Л.Рябцева