

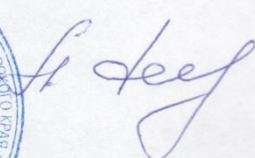
**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | Овощи свежие | 6,60 | 60,00 | 7,20 | 0,42 | 0,06 | 1,14 |
| | Бефстроганов | 57,57 | 110,00 | 319,0 | 16,7 | 25,4 | 5,6 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 9,00 | 150,00 | 243,75 | 8,6 | 6,09 | 38,64 |
| | Чай с сахаром | 2,15 | 200,00 | 60,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
| | Хлеб пшеничный | 2,10 | 30,00 | 62,64 | 0,90 | 0,22 | 14,63 |
| | Хлеб ржаной | 1,40 | 20,00 | 45,98 | 0,6 | 0,2 | 9,88 |
| Итого за завтрак | | 78,81 | 570,00 | 738,57 | 27,33 | 32,01 | 84,91 |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак | Овощи свежие | 11,00 | 100,00 | 12,00 | 0,70 | 0,10 | 1,9 |
| | Бефстроганов | 57,57 | 110,00 | 319,0 | 16,7 | 25,4 | 5,6 |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 10,80 | 180,00 | 292,50 | 10,32 | 7,30 | 46,37 |
| | Чай с сахаром | 2,15 | 200,00 | 60,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
| | Хлеб пшеничный | 3,75 | 40,00 | 83,52 | 1,2 | 0,30 | 19,50 |
| | Хлеб ржаной | 1,80 | 25,00 | 57,47 | 0,75 | 0,25 | 12,35 |
| Итого за завтрак | | 87,07 | 655 | 824,49 | 29,78 | 33,39 | 100,74 |

Директор школы  Л.Л.Рябцева

