

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**


Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	73,16	180,00	344,64	16,7	12,65	41,44
	Фрукт	16,0	150,00	70,50	0,60	0,60	14,7
	Чай с сахаром	2,23	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Бутерброд с сыром	9,50	40,00	125,60	4,64	6,64	11,86
Итого за завтрак		100,88	570,0	600,74	21,48	19,91	83,0

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	76,18	200,00	382,93	17,97	14,06	46,04
	Фрукт	16,0	150,00	70,50	0,6	0,6	14,7
	Чай с сахаром	2,23	200,00	60,00	0,07	0,02	15,00
	Бутерброд с сыром	10,10	50,00	157,00	5,80	7,50	14,83
Итого за завтрак		104,51	700,00	670,43	24,44	22,18	90,57

Директор школы



Л.Л.Рябцева

Л.Л.Рябцева