

**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 10**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Свекла отварная дольками	2,10	60,00	25,20	0,9	0,07	5,17
	Гуляш	59,17	100,00	221,0	14,6	16,8	2,9
	Каша рассыпчатая (гречневая)	7,79	150,00	246,75	8,60	6,09	38,64
	Молоко пастеризованное	29,0	200,00	107,0	5,8	5,0	9,6
	Хлеб пшеничный	1,74	30,00	62,64	0,90	0,22	14,64
	Хлеб ржаной	1,44	20,0	45,98	0,60	0,20	9,88
	Фрукт	20,0	200,0	192	1,1	1,2	42,0
Итого за завтрак		121,24	760,0	897,57	32,50	29,58	122,82

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Свекла отварная дольками	13,0	100,0	42,0	1,5	0,12	8,62
	Гуляш	69,0	120,0	265,2	17,46	20,15	3,47
	Каша рассыпчатая (гречневая)	9,0	150,00	246,75	8,60	6,09	38,64
	Чай с сахаром	2,15	200,0	60,0	0,07	0,02	15,0
	Хлеб пшеничный	2,96	40,0	83,52	1,2	0,30	19,50
	Хлеб ржаной	1,8	25,0	57,47	0,75	0,25	12,35
Итого за завтрак		97,91	635,0	751,94	29,58	26,93	97,58

Директор школы



Л.Л.Рябцева

