

**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 10**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	9,24	60	30,0	1,2	0,1	2,4
	Яйца вареные	10	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	Капуста тушеная	11,92	150	112,7	3,09	4,85	14,14
	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
	Напиток витаминизированный	6,66	200	84,8	1,0	0,0	20,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>48,81</b>	<b>507</b>	<b>403,45</b>	<b>12,67</b>	<b>11,43</b>	<b>56,02</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Горошек зеленый	15,4	100	50,0	2,0	0,2	4,0
	Яйца вареные	10	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	Капуста тушеная	59,02	180	135,2	3,70	5,81	16,96
	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
	Напиток витаминизированный	6,66	200	84,8	1,0	0,0	20,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>59,02</b>	<b>600</b>	<b>493,03</b>	<b>15,02</b>	<b>13,23</b>	<b>68,15</b>

Составил:

Ответственный за организацию  
питания

Рябцева Л.Л.