



**Ежедневное меню завтраков  
МБОУ СОШ № 5**

**Возрастная категория: 1- 4 класс**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	омлет с сыром		150	316,00	14,75	19,4	3
	Помидоры солен		60	13,2	0,66	0,12	2,3
	чай с лимоном 200/15/7		200	62	0,13	0,02	15,2
	хлеб пшеничный		40	83,52	1,2	0,3	19,5
	хлеб ржаной		20	45,98	0,6	0,2	9,88
	печенье с сахаром		30	25,5	0,4	0,8	2,5
<b>Итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>546,20</b>	<b>17,74</b>	<b>20,84</b>	<b>52,38</b>

**Возрастная категория: 5- 11 класс**

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	Помидор солен		100,00	12,00	0,70	0,10	1,90
	Омлет с сыром		200,00	421,33	19,66	25,87	4,00
	Чай с лимоном		200,00	62,00	0,13	0,02	15,20
	Хлеб пшеничный		40,00	83,52	1,20	0,30	19,50
	Хлеб ржаной		25,00	57,47	0,75	0,25	12,35
	Печенье сахарное		25,00	21,25	0,33	0,66	2,08
<b>Итого за завтрак</b>			<b>590</b>	<b>657,57</b>	<b>22,77</b>	<b>27,20</b>	<b>55,03</b>