



**Ежедневное меню завтраков
 МБОУ СОШ № 5**

Возрастная категория: 1- 4 класс

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|-----------------------------|------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| завтрак | свекла отварная дольками | | 60,00 | 25,20 | 0,90 | 0,07 | 5,17 |
| | Гуляш | | 100,0 | 221,0 | 14,6 | 16,8 | 2,9 |
| | Каша рассыпчатая(гречневая) | | 150,00 | 243,75 | 8,60 | 6,09 | 38,64 |
| | Молоко пастеризованное | | 200,0 | 107,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 |
| | Фрукт(банан) | | 200,00 | 192,00 | 1,10 | 1,20 | 42,00 |
| | Хлеб пшеничный | | 30,00 | 62,64 | 0,90 | 0,22 | 14,63 |
| | Хлеб ржаной | | 20,00 | 45,98 | 0,60 | 0,20 | 9,88 |
| Итого за завтрак | | | 760,00 | 897,57 | 32,45 | 29,57 | 122,81 |

Возрастная категория: 5- 11 класс

| Прием пищи | Наименование блюда | цена | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------|-----------------------------|------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| завтрак | свекла отварная дольками | | 100,00 | 42,00 | 1,50 | 0,12 | 8,62 |
| | Гуляш | | 120,00 | 265,20 | 17,46 | 20,15 | 3,47 |
| | Каша рассыпчатая(гречневая) | | 150,00 | 243,75 | 8,60 | 6,09 | 38,64 |
| | чай с сахаром | | 200,00 | 60,00 | 0,07 | 0,02 | 15,00 |
| | Хлеб пшеничный | | 40,00 | 83,52 | 1,20 | 0,30 | 19,50 |
| | Хлеб ржаной | | 25,00 | 57,47 | 0,75 | 0,25 | 12,35 |
| Итого за завтрак | | | 635,00 | 751,94 | 29,58 | 26,93 | 97,58 |