



**Ежедневное меню завтраков
МБОУ СОШ № 5**

Возрастная категория: 1- 4 класс

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
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
Итого за завтрак			560	546,20	17,74	20,84	52,38

Возрастная категория: 5- 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углево ды
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
Итого за завтрак			590	657,57	22,77	27,20	55,03