



**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 натуральный		150	225,50	12,5	15,5	3,3
	Чай с лимоном		200	100	5,8	3,5	8
	хлеб пшеничный		30	64,62	0,9	0,22	14,63
	хлеб ржаной		20	45,98	0,6	0,2	9,88
	печенье		50	65	1,95	1	10,5
	горошек зеленый		60	30	1	0,1	2,4
Итого за завтрак			510	531,10	22,75	20,52	48,71

Возрастная категория: 5- 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углевод ы
завтрак	горошек зеленый		100,0	4,0	1,3	0,1	3,2
	омлет натуральный		200,00	300,70	16,70	22,00	4,40
	Чай с лимоном		200,00	100,00	5,80	5,00	8,00
	печенье		50,00	65,00	1,95	1,00	10,50
	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			615,00	610,69	27,73	28,68	57,95