

**МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	<b>200/10</b>
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	<b>120</b>
<i>Горошек зеленый консервированный ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-78, Вит.С-7	<b>60</b>
<i>Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН</i>	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-15, Калорийность- 254, Вит.С-	<b>159/5</b>

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	<b>200</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность- 33	<b>30</b>
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность- 103, Вит.С-10	<b>250/5</b>
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность- 226	<b>180/5</b>
<i>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН</i>	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-23, Калорийность- 353, Вит.С-1	<b>100/50</b>

## СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	<b>200</b>
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность- 33	<b>40</b>
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность- 103, Вит.С-10	<b>250/5</b>
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность- 226	<b>180/5</b>
<i>Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом ЭТАЛОН</i>	Белки-18, Жиры-21, Углеводы-23, Калорийность- 353, Вит.С-1	<b>100/50</b>
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	<b>120</b>

Директор \_\_\_\_\_

