

**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>Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Углеводы-40, Калорийность-170, Вит.С-15	170
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	40
<i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i>	Белки-15, Жиры-19, Углеводы-12, Калорийность-274, Вит.С-1	100/50
<i>Рис припущенный</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-220, Вит.С-26	180
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200/10/7

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
<i>Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Котлеты рубленые из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	100
<i>Рагу из овощей ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-262, Вит.С-10	180/5
<i>Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-130, Вит.С-8	250

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
<i>Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Котлеты рубленые из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	100
<i>Рагу из овощей ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-262, Вит.С-10	180/5
<i>Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-130, Вит.С-8	250
<i>Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Углеводы-40, Калорийность-200, Вит.С-15	200

Директор

