

1-4 классы

13,11,2024

МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Выход (г)
Завтрак		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
Плов из птицы	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-239, Вит.С-	100/200
Яблоки свежие ЭТАЛОН	белки-, жиры-, углеводы-12, калорийность-80, Вит.С-12	120
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	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)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	200
Хлеб ржасной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Калорийность-264, Вит.С-	100
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-125, Вит.С-6	250
Макаронные отварные с маслом ЭТАЛОН	белки-6, Жиры-6, углеводы-32, калорийность-226	180/5
СВО 5-11 классы		
Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Выход (г)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	200
Хлеб ржасной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	40
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом ЭТАЛОН	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Калорийность-264, Вит.С-	100
Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-125, Вит.С-6	250
Макаронные отварные с маслом ЭТАЛОН	белки-6, Жиры-6, углеводы-32, калорийность-226	180/5

Директор _____

