

## МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		Выход (г)
	Завтрак		
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Углеводы-40, Калорийность-170, Вит.С-15		170
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры, Углеводы-16, Калорийность-80		30
Котлета из говядины	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-29, Калорийность-314, Вит.С-2		100
Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-88, Вит.С-1		200
Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6 Углеводы-32, Калорийность-226, Вит.С		180/5

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		Выход (г)
	Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры, Углеводы-12, Калорийность-60		30
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры, Углеводы-19, Калорийность-95		40
Напиток из плодов шиповника	Белки, Жиры, Углеводы-9, Калорийность-38		200
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Калорийность-135, Вит.С-6		250
Биточки рубленые из птицы ЭТАЛОН	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1		100
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-244, Вит.С-30		180

## СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)		Выход (г)
	Обед		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры, Углеводы-12, Калорийность-60		30
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры, Углеводы-19, Калорийность-95		40
Напиток из плодов шиповника	Белки, Жиры, Углеводы-9, Калорийность-38		200
Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Калорийность-135, Вит.С-6		250
Биточки рубленые из птицы ЭТАЛОН	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1		100
Капуста тушеная ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-244, Вит.С-30		180
Яблоки свежие ЭТАЛОН	Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12		120

Директор

