1-4 классы

МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

15,11,2024

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*
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	*200/10*
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	*120*
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-316	*180/5*
Котлета рубленая из птицы	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	*100*

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	*35*
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-17, Калорийность-82	*40*
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	*200*
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-220, Вит.С-26	*180/5*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-145, Вит.С-18	*250/5*
Рыба, тушеная с овощами в томате ЭТАЛОН	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-204, Вит.С-1	*100/50*

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	*45*
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-17, Калорийность-82	*40*
Компот из свежих яблок ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	*200*
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-220, Вит.С-26	*180/5*
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-145, Вит.С-18	*250/5*
Рыба, тушеная с овощами в томате ЭТАЛОН	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-204, Вит.С-1	*100/50*

Директор _____-