

МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
<i>сыр российский</i>		30
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	60
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200/10
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	200
<i>Горошек зеленый консервированный ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11, Калорийность-78, Вит.С-7	100
<i>Омлет натуральный с маслом сливочным ЭТАЛОН</i>	Белки-17, Жиры-18, Углеводы-15, Калорийность-254, Вит.С-	159/5

масло сливочное

10

5-11 классы

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

Директор _____

