

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	200
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	50
Рыба, тушеная в томате с овощами	Белки-15, Жиры-19, Углеводы-12, Калорийность-274, Вит.С-1	120/60
Рис припущенный	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность-220, Вит.С-26	180
Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200/10/7
масло слив		10

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-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	30
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
Котлеты рубленые из птицы ЭТАЛОН	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	100
Рагу из овощей ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-262, Вит.С-10	180/5
Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-130, Вит.С-8	250

5-11 классы СВО

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-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	30
Напиток из плодов шиповника ЭТАЛОН	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
Котлеты рубленые из птицы ЭТАЛОН	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	100
Рагу из овощей ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-262, Вит.С-10	180/5
Суп картофельный с крупой ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14, Калорийность-130, Вит.С-8	250
Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Углеводы-40, Калорийность-200, Вит.С-15	200

Директор

