

**МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-7, Углеводы-, Калорийность-66	10
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	60
Какао с молоком ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94, Вит.С-1	200
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	200
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	30
Каша жидкая молочная манная с/м ЭТАЛОН	белки-9, жиры-11, углеводы-45, калорийность- 410	250/10
печенье		50

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	200
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	40
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность- 220, Вит.С-26	180/5
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность- 168, Вит.С-6	250/5
Котлеты рыбные ЭТАЛОН	белки-11, жиры-19, углеводы-11, калорийность- 255	100

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	200
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	40
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	белки-, жиры-, углеводы-12, калорийность-80, Вит.С-12	120
Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН	белки-5, жиры-5, углеводы-29, калорийность- 220, Вит.С-26	180/5
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность- 168, Вит.С-6	250/5
Котлеты рыбные ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-19, Углеводы-11, Калорийность- 255	100

Директор \_\_\_\_\_

