

МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак		
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, углеводы-19, Калорийность-95	60
Птица тушенная в соусе	Белки-26, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-397, Вит.С-	120/70
Апельсин свежий ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	200
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-0,2, Жиры-0,1, Углеводы-9, Калорийность-38, Вит.С-1	200/10
Каша гречневая рассс/м	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-	180/5
масло сливочное		10
пряники		50

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	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
Макаронны отварные с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-226	180/5
Рассольник ленинградский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-149, Вит.С-8	250
Котлета "Школьная" ЭТАЛОН	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-263	100
Свекла, тушенная в соусе	белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-70, Вит.С-	60

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Обед		
Компот из сухофруктов ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	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
Макаронны отварные с маслом ЭТАЛОН	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-226	180/5
Рассольник ленинградский ЭТАЛОН	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-149, Вит.С-8	250
Котлета "Школьная" ЭТАЛОН	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-263	100
Свекла, тушенная в соусе	белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-70, Вит.С-	60

Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо) Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С 120

Директор

