

МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	30
<i>Какао с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94, Вит.С-1	200
<i>Сырники из творога со сгущенным молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-23, Жиры-19, Углеводы-35, Калорийность- 348, Вит.С-	150/10
<i>Биойогурт в инд. упаковке ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность- 145, Вит.С-13	125

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Плов из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-57, Калорийность- 574, Вит.С-	100/200
<i>Горошек зеленый консервированный ЭТАЛОН</i>	белки-2,жиры-3,углеводы-11,калор-78	60
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность- 103, Вит.С-10	250/5

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	40
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Плов из птицы ЭТАЛОН</i>	белки-27, жиры-30, углеводы-57, калорийность- 574, Вит.С-	100/200
<i>Горошек зеленый консервированный ЭТАЛОН</i>	белки-2,жиры-3,углеводы-11,калор-78	60
<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, Калорийность- 103, Вит.С-10	250/5
<i>Биойогурт в инд. упаковке ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность- 145, Вит.С-13	125

Директор

