

МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
<i>Бананы свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Углеводы-40, Калорийность-170, Вит.С-15	200
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-16, Калорийность-80	50
<i>Котлета из говядины</i>	Белки-20, Жиры-16, Углеводы-29, Калорийность-314, Вит.С-2	120
<i>Кофейный напиток с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-88, Вит.С-1	200
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6 Углеводы-32, Калорийность-226, Вит.С	180/5
сок		200
масло слив		10

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>Напиток из плодов шиповника</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200
<i>Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Калорийность-135, Вит.С-6	250
<i>Биточки рубленые из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	100
<i>Капуста тушеная ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-244, Вит.С-30	180

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	30
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200
<i>Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Калорийность-135, Вит.С-6	250
<i>Биточки рубленые из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность-309, Вит.С-1	100
<i>Капуста тушеная ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-244, Вит.С-30	180
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН</i>	Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120

Директор _____

