

# МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Плов из птицы</i>	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-239, Вит.С-	100/200
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	200/10/7

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	200
<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>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом ЭТАЛОН</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Калорийность-264, Вит.С-	100
<i>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-125, Вит.С-6	250
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, углеводы-32, Калорийность-226	180/5

## СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	200
<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>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом ЭТАЛОН</i>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Калорийность-264, Вит.С-	100
<i>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-125, Вит.С-6	250
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-226	180/5

Директор

