

МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	50
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200/10
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	200
<i>Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН</i>	Белки-11, Жиры-7, углеводы-48, калориинность- 316	180/5
<i>Котлета рубленая из птицы</i>	Белки-17, Жиры-15, Углеводы-30, Калорийность- 309. Вит.С-1	120
биоюгурт		125
сок		200

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	35
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-17, Калорийность-82	40
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность- 220. Вит.С-26	180/5
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-145, Вит.С-18	250/5
<i>Рыба, тушеная с овощами в томате ЭТАЛОН</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность- 204, Вит.С-1	100/50

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	45
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-17, Калорийность-82	40
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-5, жиры-5, углеводы-29, калориинность- 220. Вит.С-26	180/5
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-145, Вит.С-18	250/5
<i>Рыба, тушеная с овощами в томате ЭТАЛОН</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность- 204, Вит.С-1	100/50

Директор _____

