

**МБОУ СОШ №7 с.Марьины Колодцы**

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
<b>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</b>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>50</b>
<b>Плов из птицы</b>	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-239, Вит.С-	<b>100/200</b>
<b>биойогурт</b>	Белки-, Жиры-, углеводы-12, калорийность-80, Вит.С-12	<b>125</b>
<b>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</b>	Белки-, Жиры-, Углеводы-10, Калорийность-40, Вит.С-1	<b>200/10/7</b>
масло слив		10
сок		200

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<b>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</b>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	<b>200</b>
<b>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</b>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>30</b>
<b>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</b>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
<b>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом ЭТАЛОН</b>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Калорийность-264, Вит.С-	<b>100</b>
<b>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</b>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-125, Вит.С-6	<b>250</b>
<b>Макароньы отварные с маслом ЭТАЛОН</b>	Белки-6, Жиры-6, углеводы-32, калорийность-226	<b>180/5</b>

## СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<b>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</b>	Белки-1, Жиры-, Углеводы-20, Калорийность-84, Вит.С-	<b>200</b>
<b>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</b>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>40</b>
<b>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</b>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	<b>40</b>
<b>Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом ЭТАЛОН</b>	Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, Калорийность-264, Вит.С-	<b>100</b>
<b>Суп картофельный с клецками ЭТАЛОН</b>	Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13, Калорийность-125, Вит.С-6	<b>250</b>
<b>Макароньы отварные с маслом ЭТАЛОН</b>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-226	<b>180/5</b>

Директор

