

**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	<b>40</b>
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	<b>200/10</b>
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	<b>120</b>
<i>Каши гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН</i>	Белки-11, жиры-7, углеводы-48, калориинность- 316	<b>180/5</b>
<i>Котлета рубленая из птицы</i>	Белки-17, жиры-15, углеводы-30, Калориинность- 309, Вит.С-1	<b>100</b>

## 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>35</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>40</b>
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	<b>200</b>
<i>Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность- 220, Вит.С-26	<b>180/5</b>
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-145, Вит.С-18	<b>250/5</b>
<i>Рыба, тушеная с овощами в томате ЭТАЛОН</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность- 204, Вит.С-1	<b>100/50</b>

## СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	<b>45</b>
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-17, Калорийность-82	<b>40</b>
<i>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, Углеводы-29, Калорийность-147, Вит.С-	<b>200</b>
<i>Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-5, жиры-5, углеводы-29, калориинность- 220, Вит.С-26	<b>180/5</b>
<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-145, Вит.С-18	<b>250/5</b>
<i>Рыба, тушеная с овощами в томате ЭТАЛОН</i>	Белки-14, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность- 204, Вит.С-1	<b>100/50</b>

Директор \_\_\_\_\_

