

МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Завтрак		
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Биточки рубленые из птицы ЭТАЛОН</i>	Белки-26, Жиры-20, Углеводы-50, Калорийность-397, Вит.С-	100
<i>Апельсин свежий ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	160
<i>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-0,2, Жиры-0,1, Углеводы-9, Калорийность-38, Вит.С-1	200/10/7
<i>Каша гречневая рассс/м</i>	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-	180/5

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Обед		
<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-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	40
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-226	180/5
<i>Рассольник ленинградский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-149, Вит.С-8	250
<i>Котлета "Школьная" ЭТАЛОН</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-263	100
<i>Свекла, тушеная в соусе</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-70, Вит.С-	60

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Выход (г)
Обед		
<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-10, Жиры-20, Углеводы-30, Калорийность-33	40
<i>Макароны отварные с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-6, Жиры-6, Углеводы-32, Калорийность-226	180/5
<i>Рассольник ленинградский ЭТАЛОН</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-149, Вит.С-8	250
<i>Котлета "Школьная" ЭТАЛОН</i>	Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, Калорийность-263	100
<i>Свекла, тушеная в соусе</i>	Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Калорийность-70, Вит.С-	60

Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)

Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С 120

Директор

