

МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Завтрак		
<i>Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-7, Углеводы-, Калорийность-66	10
<i>Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
<i>Какао с молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, Калорийность-94, Вит.С-1	200
<i>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120
<i>Сыр Российский ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	15
<i>Каша ясидкая молочная манная с/м ЭТАЛОН</i>	Белки-9, Жиры-11, Углеводы-43, Калорийность- 410	200/5

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	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>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120
<i>Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность- 220, Вит.С-26	180/5
<i>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность- 168, Вит.С-6	250/5
<i>Котлеты рыбные ЭТАЛОН</i>	Белки-11, жиры-19, углеводы-11, калорийность- 255	100

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
Обед		
<i>Компот из сухофруктов ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-15, Калорийность-63	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>Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120
<i>Картофель отварной с маслом ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29, Калорийность- 220, Вит.С-26	180/5
<i>Борщ с фасолью и картофелем со сметаной ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-5, Углеводы-15, Калорийность- 168, Вит.С-6	250/5
<i>Котлеты рыбные ЭТАЛОН</i>	Белки-11, Жиры-19, Углеводы-11, Калорийность- 255	100

Директор

