

МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Выход (г)
Завтрак		
<i>Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)</i>	Белки-5, Жиры-, углеводы-16, калорийность-80	40
<i>Чай с сахаром и лимоном ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200/10/7
<i>Запеканка из творога со сгущ.молоком ЭТАЛОН</i>	Белки-27, Жиры-30, Углеводы-57, Калорийность-574, Вит.С-	150/10
<i>Биойогурт в инд.упаковке ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-145, Вит.С-13	125

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Выход (г)
Обед		
<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>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, углеводы-29, калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Птица, тушеная в соусе ЭТАЛОН</i>	Белки-26, Жиры-30, Углеводы-8, Калорийность-230, Вит.С-	100/60
<i>Рис припущенный ЭТАЛОН</i>	Белки-4, жиры-4, углеводы-27, калорийность-200	180
<i>Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН</i>	Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16, Калорийность-135. Вит.С-6	250

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы	Выход (г)
Обед		
<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>Компот из свежих яблок ЭТАЛОН</i>	Белки-, углеводы-29, калорийность-147, Вит.С-	200
<i>Птица, тушеная в соусе ЭТАЛОН</i>	Белки-26, жиры-30, углеводы-8, Калорийность-230, Вит.С-	100/60
<i>Рис припущенный ЭТАЛОН</i>	Белки-4, Жиры-4, углеводы-27, калорийность-200	180
<i>Суп картофельный с бобовыми ЭТАЛОН</i>	Белки-5, жиры-5, углеводы-16, калорийность-135. Вит.С-6	250

Апельсин свежий ЭТАЛОН

Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С 200

Директор

