

# МБОУ СОШ №7 с. Марьины Колодцы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Завтрак</b>		
Масло сливочное ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-7, Углеводы-, Калорийность-66	10
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-3, Жиры-, Углеводы-19, Калорийность-95	40
Чай с сахаром ЭТАЛОН	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200/10
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120
Сыр Российский ЭТАЛОН	Белки-4, Жиры-4, Калорийность-53	20
Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН	Белки-6, жиры-7, углеводы-31, калорийность-333	200/5

5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	30
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	40
Котлеты из говядины ЭТАЛОН	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-239, Вит.С-	100
Суп картофельный с макаронами ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-105, Вит.С-8	250
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-11, жиры-7, углеводы-48, калорийность-316	180/5
Кисель из сока ЭТАЛОН	Белки-1, Жиры-, Углеводы-30, Калорийность-104, Вит.С-1	200

СВО 5-11 классы

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход (г)
<b>Обед</b>		
Хлеб ржаной ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-2, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-60	40
Хлеб пшеничный ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-10, жиры-20, углеводы-30, калорийность-33	40
Котлеты из говядины ЭТАЛОН	Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16, Калорийность-239, Вит.С-	100
Суп картофельный с макаронами ЭТАЛОН	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-105, Вит.С-8	250
Каша гречневая рассыпчатая ЭТАЛОН	Белки-11, Жиры-7, Углеводы-48, Калорийность-316	180/5
Кисель из сока ЭТАЛОН	Белки-1, жиры-, углеводы-30, калорийность-104, Вит.С-1	200
Яблоки свежие ЭТАЛОН (готовое блюдо)	Белки-, Жиры-, Углеводы-12, Калорийность-80, Вит.С-12	120

Директор

