

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>Чай с сахаром ЭТАЛОН</i>	Белки-, Жиры-, Углеводы-9, Калорийность-38	200/10
<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	20
<i>Каша вязкая молочная рисовая ЭТАЛОН</i>	белки-6, жиры-7, углеводы-51, калорийность- 333	200/5

5-11 классы

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

Директор

