

Мню весенне-летнее Нижне-Ольховская СОШ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Омлет натуральный.	С-1, ЭЦ-210, Бел-22, Жир-36, Угл-4, А-105, В2-1, На-241, К-217, Са-162, Мг-27, Р-358, Железо-4	
100	Икра кабачковая..	ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8, А-920, В1-153, С-7, На-700, К-315, Са-41, Мг-15, Р-37, Железо-1	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-475, Бел-25, Жир-46, Угл-44, А-1 025, В1-153, В2-1, С-7, РР-1, На-941, К-532, Са-203, Мг-42, Р-395, Железо-5	56-64

Обед

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Мг-13, Р-33, Железо-1	
70	Котлеты рубленые из куриной грудки(Сельская)	ЭЦ-163, Бел-8, Жир-12, Угл-6, А-10, На-47, К-12, Са-10, Мг-3, Р-7	
120	Рис отварной.	ЭЦ-177, Бел-3, Жир-4, Угл-31, РР-1, На-5, Са-3, Мг-21, Р-64	
35	Салат из свеклы отварной	С-3, ЭЦ-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Мг-4, Р-7, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Мг-3, Р-13	
Итого за Обед		С-4, ЭЦ-674, Бел-18, Жир-27, Угл-89, А-10, С-11, РР-1, На-55, К-41, Са-31, Мг-44, Р-125, Железо-2	80-00

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Мг-13, Р-33, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, РР-1, На-3, К-29, Са-9, Мг-13, Р-33, Железо-1	15-39



Повар

И.И. Шаповалов
Н.Н.