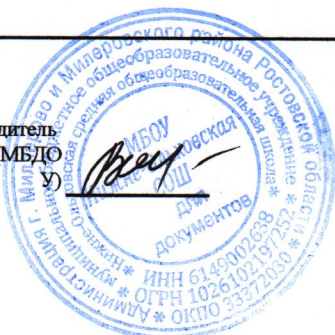


Меню весенне летнее Нижне-Ольховская СОШ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак с 7-11 лет</u>			
78	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	ЭЦ-253, Бел-15, Жир-13, Угл-18, РР-1, На-29, К-300, Са-32, Mg-44, P-172, Железо-1	
150	Картофель отварной(пюре картофельное)	ЭЦ-154, Бел-3, Жир-6, Угл-23, А-29, С-21, РР-2, На-36, К-726, Са-16, Mg-29, P-80, Железо-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
Итого за Завтрак		ЭЦ-535, Бел-21, Жир-20, Угл-69, А-29, С-21, РР-3, На-64, К-1 026, Са-53, Mg-78, P-260, Железо-3	56-64
<u>Обед с 11 лет и старше</u>			
200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, С-12, РР-1, На-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1	
60	Котлеты мясные	ЭЦ-180, Бел-11, Жир-10, Угл-11, А-8, РР-1, На-35, К-9, Са-8, Mg-3, P-5	
120	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-197, Бел-5, Жир-6, Угл-31, А-30, На-1, Са-2, P-2	
35	Капуста тушеная.	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-1, Угл-4, С-1, К-18, Са-1, Mg-1, P-2	
200	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-115, Угл-28, С-4, На-10, Са-6, Mg-4, P-4, Железо-1	
50	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		ЭЦ-766, Бел-22, Жир-25, Угл-111, А-38, С-18, РР-2, На-825, К-27, Са-36, Mg-28, P-72, Железо-2	80-00
200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, С-12, РР-1, На-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Обед		ЭЦ-169, Бел-4, Жир-5, Угл-26, С-12, РР-1, На-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	15-39

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.