

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>			
150	Омлет натуральный.	С-1, ЭЦ-210, Бел-22, Жир-36, Угл-4, А-105, В2-1, Na-241, К-217, Са-162, Mg-27, P-358, Железо-4	
60	Зеленый горошек	ЭЦ-43, Бел-2, Жир-2, Угл-4, А-12, С-7, Na-421, К-66, Са-16, Mg-7, P-41	
200	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-115, Угл-28, С-4, Na-10, Са-6, Mg-4, P-4, Железо-1	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-565, Бел-28, Жир-47, Угл-61, А-117, В2-1, С-11, PP-1, Na-673, К-283, Са-185, Mg-38, P-404, Железо-5	56-64
<u>Обед с 11 лет и старше</u>			
200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, PP-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
60	Котлеты мясные	ЭЦ-180, Бел-11, Жир-10, Угл-11, А-8, PP-1, Na-35, К-9, Са-8, Mg-3, P-5	
120	Картофельное пюре	ЭЦ-132, Бел-3, Жир-5, Угл-17, С-20, PP-1, Na-4 650, Са-54, Mg-26, P-68, Железо-1	
139	Капуста тушеная.	ЭЦ-127, Бел-4, Жир-6, Угл-15, С-5, Na-1, К-73, Са-3, Mg-5, P-9	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		ЭЦ-701, Бел-23, Жир-25, Угл-95, А-8, С-38, PP-4, Na-4 693, К-82, Са-85, Mg-61, P-152, Железо-3	80-00
200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, PP-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26, С-13, PP-1, Na-5, Са-11, Mg-20, P-50, Железо-1	15-39

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.