

27.04.2021 (16т)

Меню весенне-летнее Нижне-Ольховская СОШ

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

Завтрак с 7-11 лет

150/20	Запеканка из творога со сметаной.	ЭЦ-315, Бел-22, Жир-15, Угл-23, А-92, С-1, РР-1, Na-500, К-225, Са-236, Mg-34, Р-285, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, Р-7, Железо-1	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	

Итого за Завтрак ЭЦ-563, Бел-26, Жир-24, Угл-62, А-92, С-1, РР-1, Na-500, К-225, Са-241, Mg-38, Р-292, Железо-2 **56-64**

Обед с 11 лет и старше

200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18	
70/30	Печень тушеная в соусе	ЭЦ-98, Бел-1, Жир-9, Угл-4, А-17, С-1, Na-143, К-41, Са-16, Mg-1, Р-16	
120	Макароны отварные...	ЭЦ-173, Бел-4, Жир-5, Угл-28, Na-886, К-49, Са-16, Mg-7, Р-37, Железо-1	
35	Икра свекольная	С-3, ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-5, Na-2, К-77, Са-4, Mg-5, Р-10	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-1, К-58, Са-22, Mg-3, Р-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, Р-13	

Итого за Обед С-7, ЭЦ-629, Бел-12, Жир-22, Угл-95, А-18, С-12, РР-1, Na-1 034, К-277, Са-67, Mg-27, Р-101, Железо-2 **80-00**

200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	

С-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18 **15-39**

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.