

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

86	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	ЭЦ-172, Жир-19	
150	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-7, Угл-38, А-38, На-1, Са-2, Р-3	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак		ЭЦ-693, Бел-14, Жир-32, Угл-84, А-38, На-1, Са-2, Р-3	56-64

Обед с 11 лет и старше

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, РР-1, На-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	
50/50	Гуляш	ЭЦ-423, Бел-31, Жир-30, Угл-8, С-9, РР-5, На-3, К-140, Са-9, Mg-11, Р-22, Железо-1	
120	Каша рассыпчатая гречневая	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33, РР-2, На-2, Са-11, Mg-107, Р-159, Железо-4	
35	Салат из квашеной капусты	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2, Са-1, Р-2	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, На-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		ЭЦ-1 006, Бел-46, Жир-44, Угл-104, С-14, РР-8, На-94, К-635, Са-88, Mg-154, Р-314, Железо-6	80-00

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, РР-1, На-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-172, Бел-6, Жир-5, Угл-25, С-5, РР-1, На-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	15-39



Новар

