

**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**

|                         |                                    |  |              |
|-------------------------|------------------------------------|--|--------------|
| 80                      | <b>Колбаса отварная (порциями)</b> | ЭЦ-206, Бел-10, Жир-18, Угл-1, А-8, На-662, Са-23, Mg-18, P-142                        |              |
| 150                     | <b>Каша рассыпчатая гречневая</b>  | ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41, PP-3, На-2, Са-13, Mg-133, P-198, Железо-4, E-1          |              |
| 75                      | <b>Огурец соленый</b>              | ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1  |              |
| 50                      | <b>Хлеб пшеничный</b>              | ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25   |              |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b>               | ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1   |              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    | ЭЦ-683, Бел-23, Жир-28, Угл-82, А-8, PP-3, На-664, Са-41, Mg-155, P-348, Железо-5, E-1 | <b>56-64</b> |

**Обед с 11 лет и старше**

|                      |   |   |              |
|----------------------|---|---|--------------|
| 200                  | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> | С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1                      |              |
| 10                   | <b>Сметана</b>                            | ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1   |              |
| 170                  | <b>Плов из курицы</b>                     | С-1, ЭЦ-374, Бел-17, Жир-20, Угл-31, С-5, PP-5, На-6, К-50, Са-17, Mg-38, P-68, Железо-2                    |              |
| 35                   | <b>Икра кабачковая..</b>                  | ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3, А-322, В1-54, С-2, На-245, К-110, Са-14, Mg-5, P-13                             |              |
| 200                  | <b>Сок</b>                                | ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18, С-4, На-12, К-240, Са-14, Mg-8, P-14, Железо-1  |              |
| 25/25                | <b>Хлеб пшеничный/ржаной</b>              | ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13  |              |
| <b>Итого за Обед</b> |   | С-2, ЭЦ-754, Бел-25, Жир-33, Угл-88, А-322, В1-54, С-22, PP-6, На-266, К-429, Са-58, Mg-66, P-141, Железо-3 | <b>80-00</b> |

|     |   |  |              |
|-----|---|--|--------------|
| 200 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> | С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1 |              |
| 25  | <b>Хлеб пшеничный</b>                     | ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12  |              |
|     |   |  | <b>15-39</b> |

Руководитель  
МБОУ(МБДО)

Повар

ИП Шаповалов

