

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

142/22	Сырники из творога со сметаной (Запеканка из творога со сметаной)	ЭЦ-482, Бел-27, Жир-34, Угл-18, На-7, К-8, Са-3, Mg-1, P-11	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, На-5, Са-12, Mg-1, P-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
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-752, Бел-34, Жир-47, Угл-46, А-2, На-12, К-8, Са-15, Mg-2, P-20	56-64

Обед с 11 лет и старше

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, PP-1, На-88, К-437, Са-40, Mg-31, P-110, Железо-1	
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, PP-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, P-33	
120	Макароны отварные...	ЭЦ-173, Бел-4, Жир-5, Угл-28, На-886, К-49, Са-16, Mg-7, P-37, Железо-1	
35	Икра свекольная	С-3, ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-5, На-2, К-77, Са-4, Mg-5, P-10	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, На-1, К-58, Са-22, Mg-3, P-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		С-3, ЭЦ-754, Бел-22, Жир-26, Угл-105, А-17, С-12, PP-3, На-1 057, К-673, Са-107, Mg-54, P-210, Железо-3	80-00

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



Повар

