

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	Сосиска отварная	ЭЦ-200, Бел-9, Жир-18, Угл-1, На-636, Са-19, Mg-14, P-117	
200	Макароны отварные...	ЭЦ-288, Бел-7, Жир-8, Угл-47, PP-1, На-1 477, К-82, Са-27, Mg-12, P-61, Железо-1	
60	Зеленый горошек	ЭЦ-43, Бел-2, Жир-2, Угл-4, А-12, С-7, На-421, К-66, Са-16, Mg-7, P-41	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
Итого за Завтрак		ЭЦ-741, Бел-22, Жир-29, Угл-96, А-12, С-7, PP-1, На-2 534, К-148, Са-62, Mg-32, P-219, Железо-1	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, На-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
120	Картофельное пюре	ЭЦ-132, Бел-3, Жир-5, Угл-17, С-20, PP-1, На-4 650, Са-54, Mg-26, P-68, Железо-1	
70/50	Рыба, тушеная с овощами	С-2, ЭЦ-159, Бел-20, Жир-7, Угл-4, С-3, PP-2, На-48, К-524, Са-52, Mg-69, P-294, Железо-1	
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		С-6, ЭЦ-554, Бел-28, Жир-18, Угл-69, С-30, PP-3, На-4 701, К-577, Са-121, Mg-109, P-401, Железо-4	80-00

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

15-39



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.