

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

265	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	С-2, ЭЦ-404, Бел-7, Жир-13, Угл-63, РР-1, Na-6, Ca-4, Mg-27, P-80, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Ca-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		С-2, ЭЦ-575, Бел-13, Жир-18, Угл-89, РР-1, Na-6, Ca-9, Mg-31, P-87, Железо-1	56-64

Обед с 11 лет и старше

200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, Na-5, Ca-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
150/50	Жаркое по домашнему	ЭЦ-312, Бел-18, Жир-16, Угл-22, С-29, РР-4, Na-8, K-53, Ca-17, Mg-33, P-82, Железо-1	
35	Салат из квашеной капусты	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2, Ca-1, P-2	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-1, K-58, Ca-22, Mg-3, P-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Ca-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		ЭЦ-646, Бел-24, Жир-22, Угл-86, С-43, РР-5, Na-14, K-111, Ca-55, Mg-59, P-155, Железо-3	80-00

200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, Na-5, Ca-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
			15-39

Руководитель
МБОУ(МБДО



Повар

ИП Шаповалов

