

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

150	Омлет натуральный.	С-1, ЭЦ-210, Бел-22, Жир-36, Угл-4, А-105, В2-1, Na-241, К-217, Са-162, Mg-27, Р-358, Железо-4	
100	Икра кабачковая..	ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8, А-920, В1-153, С-7, Na-700, К-315, Са-41, Mg-15, Р-37, Железо-1	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	

Итого за Завтрак С-1, ЭЦ-475, Бел-25, Жир-46, Угл-44, А-1 025, В1-153, В2-1, С-7, РР-1, Na-941, К-532, Са-203, Mg-42, Р-395, Железо-5 **56-64**

Обед с 11 лет и старше

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, Р-33, Железо-1	
70	Котлеты рубленые из куринной грудки(Сельская)	ЭЦ-163, Бел-8, Жир-12, Угл-6, А-10, Na-47, К-12, Са-10, Mg-3, Р-7	
120	Рис отварной.	ЭЦ-177, Бел-3, Жир-4, Угл-31, РР-1, Na-5, Са-3, Mg-21, Р-64	
35	Салат из свеклы отварной	С-3, ЭЦ-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, Р-7, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, Р-13	

Итого за Обед С-4, ЭЦ-674, Бел-18, Жир-27, Угл-89, А-10, С-11, РР-1, Na-55, К-41, Са-31, Mg-44, Р-125, Железо-2 **80-00**

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, РР-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, Р-33, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	

15-39Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.