

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

78	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	ЭЦ-253, Бел-15, Жир-13, Угл-18, РР-1, Na-29, K-300, Ca-32, Mg-44, P-172, Железо-1	
150	Картофель отварной(пюре картофельное)	ЭЦ-154, Бел-3, Жир-6, Угл-23, A-29, C-21, PP-2, Na-36, K-726, Ca-16, Mg-29, P-80, Железо-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	

Итого за Завтрак ЭЦ-535, Бел-21, Жир-20, Угл-69, A-29, C-21, PP-3, Na-64, K-1 026, Ca-53, Mg-78, P-260, Железо-3 **56-64**

Обед с 11 лет и старше

200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, C-12, PP-1, Na-778, Ca-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1	
60	Котлеты мясные	ЭЦ-180, Бел-11, Жир-10, Угл-11, A-8, PP-1, Na-35, K-9, Ca-8, Mg-3, P-5	
120	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-197, Бел-5, Жир-6, Угл-31, A-30, Na-1, Ca-2, P-2	
35	Капуста тушеная.	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-1, Угл-4, C-1, K-18, Ca-1, Mg-1, P-2	
200	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-115, Угл-28, C-4, Na-10, Ca-6, Mg-4, P-4, Железо-1	
50	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Ca-4, Mg-3, P-13	

Итого за Обед ЭЦ-766, Бел-22, Жир-25, Угл-111, A-38, C-18, PP-2, Na-825, K-27, Ca-36, Mg-28, P-72, Железо-2 **80-00**

200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, C-12, PP-1, Na-778, Ca-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-169, Бел-4, Жир-5, Угл-26, C-12, PP-1, Na-778, Ca-15, Mg-17, P-45, Железо-1	15-39

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИИ Шановалов

