

Меню весенне-летнее Нижне-Ольховская СОШ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак с 7-11 лет</u>			
150/20	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	ЭЦ-189, Бел-5, Жир-7, Угл-26, А-35, Na-354, К-52, Са-34, Mg-17, P-78, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
Итого за Завтрак		ЭЦ-438, Бел-9, Жир-16, Угл-64, А-35, Na-354, К-52, Са-39, Mg-21, P-85, Железо-1	56-64
<u>Обед с 11 лет и старше</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
70/30	Печень тушеная в соусе	ЭЦ-98, Бел-1, Жир-9, Угл-4, А-17, С-1, Na-143, К-41, Са-16, Mg-1, P-16	
120	Макароны отварные...	ЭЦ-173, Бел-4, Жир-5, Угл-28, Na-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, Na-2, К-77, Са-4, Mg-5, P-10	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-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-7, ЭЦ-629, Бел-12, Жир-22, Угл-95, А-18, С-12, PP-1, Na-1 034, К-277, Са-67, Mg-27, P-101, Железо-2	80-00
200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, P-18	15-39

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.