

Школа Родники ()

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Полдник

200	Компот из ягодной смеси	Ккал-91, У/в-48	13-39
100	Булочка с корицей	Ккал-291, Белки-8, Жиры-5, У/в-57	23-93
Итого за Полдник(50-00)		Ккал-382, Белки-8, Жиры-5, У/в-105	37-32

Комплекс (1-4 классы)

55	Батон с маслом сливочным и сыром,,25/10/20	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	49-69
200	Каша ячневая молочная с маслом	Ккал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17	36-41
110	Яблоко	У/в-10	19-03
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-17
Итого за 1-4 (108,64)-завтрак		Ккал-312, Белки-9, Жиры-13, У/в-55	108-30

Обед 5-11классы

80	Помидор с зеленью и маслом	Ккал-53, Белки-1, Жиры-5, У/в-2	40-85
260	Суп лапша домашняя с филе кур.. 250/10	Ккал-300, Белки-7, Жиры-15, У/в-35	22-03
250	Жаркое по домашнему из свинины	Ккал-467, Белки-12, Жиры-9, У/в-43	84-42
200	Компот из сухофруктов	Ккал-110, Белки-1, У/в-27	6-36
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	3-11
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	3-11
Итого за Обед5-11(160-00)		Ккал-1 055, Белки-24, Жиры-29, У/в-129	159-88

Комплекс1 (5-11классы)

40	Помидор с зеленью и маслом	Ккал-27, Жиры-2, У/в-1	20-43
250	Жаркое по домашнему из свинины	Ккал-467, Белки-12, Жиры-9, У/в-43	83-26
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-17
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	3-11
38	Слойка с малиной	Ккал-111, Белки-2, У/в-13	34-61
Итого за 5-11 (145,00)		Ккал-724, Белки-16, Жиры-12, У/в-84	144-58
Итого за		Ккал-2 473, Белки-58, Жиры-60, У/в-372	450-08