

Школа Родники ()

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

Комплекс (1-4 классы)

25/10	Батон с сыром	Ккал-104, Белки-5, Жиры-3, У/в-14	12-45
145	Омлет натуральный с маслом сливочным.	Ккал-205, Белки-14, Жиры-15, У/в-2	58-02
200	Чай с сахаром		2-48

Итого за 1-4 (72-95)-завтрак Ккал-309, Белки-19, Жиры-18, У/в-16 **72-95**

Комплекс I (5-11 классы)

15	Огурцы свежие порционные		4-90
134	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-14	19-30
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-19
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-04

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-303, Белки-8, Жиры-5, У/в-57 **104-67**

Обед 5-11 классы

15	Огурцы свежие порционные		4-90
145	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-88
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		13-38
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-19
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-04

Итого за Обед 5-11 (120) Ккал-303, Белки-8, Жиры-5, У/в-56 **119-63**

Полдник

200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	11-61
100	Булочка с корицей		18-36

Итого за Полдник (30) Ккал-91, У/в-48 **29-97**