

Школа Родники ()

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

Комплекс (1-4 классы)

150	Капуста припущенная.	Ккал-165, Белки-4, Жиры-7, У/в-30	14-37
100	Тефтели мясные с соусом	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	51-89
200	Чай с сахаром		2-48
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 1-4 (72-95)-завтрак Ккал-471, Белки-22, Жиры-19, У/в-61 **72-82**

Комплекс I (5-11 классы)

14	Кукуруза консервированная	Ккал-22, Жиры-2, У/в-1	5-41
180	Капуста тушеная.	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	19-71
100	Котлеты мясные	Ккал-261, Белки-16, Жиры-14, У/в-16	73-01
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-04
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-497, Белки-23, Жиры-20, У/в-55 **104-69**

Обед 5-11 классы

15	Кукуруза консервированная	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	5-80
250/10	Суп лапша домашняя с филе кур...	Ккал-298, Белки-7, Жиры-14, У/в-34	16-75
180	Капуста тушеная.	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	19-71
100	Котлеты мясные	Ккал-261, Белки-16, Жиры-14, У/в-16	73-01
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04

Итого за Обед 5-11 (120) Ккал-743, Белки-28, Жиры-34, У/в-78 **119-79**

Полдник

200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	16-28
90	Пирожки печеные с яблоком		13-70

Итого за Полдник (30) Ккал-91, У/в-48 **29-98**