

**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	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	<b>8-47</b>
80	<b>Биточки мясные.</b>	Ккал-244, Белки-14, Жиры-17, У/в-9	<b>58-41</b>
200/5	<b>Чай с лимоном,,</b>		<b>3-85</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-04</b>
<b>Итого за 1-4 (72-95)-завтрак</b>		Ккал-478, Белки-21, Жиры-21, У/в-52	<b>72-77</b>

Комплекс1 (5-11классы)

180	<b>Макаронные изделия отварные.</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>10-14</b>
100	<b>Люля-Кебаб</b>	Ккал-187, Белки-20, Жиры-11, У/в-2	<b>88-14</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>		<b>2-48</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-04</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-04</b>
<b>Итого за 5-11 (105-00)</b>		Ккал-511, Белки-30, Жиры-16, У/в-63	<b>104-84</b>

Обед 5-11классы

250/2	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной</b>	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	<b>14-81</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные.</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>10-14</b>
100	<b>Люля-Кебаб</b>	Ккал-187, Белки-20, Жиры-11, У/в-2	<b>88-14</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>		<b>2-48</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-04</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-04</b>
<b>Итого за Обед5-11(120)</b>		Ккал-639, Белки-32, Жиры-23, У/в-78	<b>119-65</b>

Полдник

200	<b>Сок фруктовый</b>	Ккал-92, У/в-23	<b>18-72</b>
75	<b>Манник</b>	Ккал-282, Белки-4, Жиры-14, У/в-34	<b>11-35</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-374, Белки-4, Жиры-15, У/в-57	<b>30-07</b>