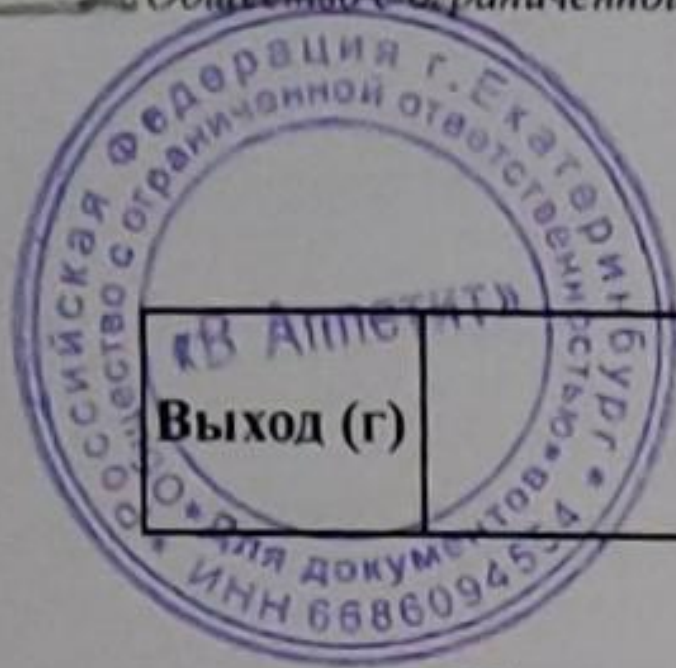


Школа Родники ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
25/10/1 5	Батон с маслом сливочным и сыром,,	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	24-46
145	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-88
200	Каша рисовая молочная с маслом	Ккал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16	20-74
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	6-40
Итого за 1-4 (72-95)-завтрак		Ккал-331, Белки-9, Жиры-15, У/в-60	72-48
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
23	Помидоры свежие порционные	Ккал-5, У/в-1	8-83
145	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-88
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-64
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	53-41
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-380, Белки-22, Жиры-13, У/в-59	105-00
<u>Обед 5-11классы</u>			
20	Помидоры свежие порционные	Ккал-4, У/в-1	7-68
145	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-88
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		13-90
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-64
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	53-41
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
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 Обед5-11(120)		Ккал-433, Белки-24, Жиры-13, У/в-70	119-79
<u>Полдник</u>			
200	Компот из сухофруктов	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	5-39
50	Слойка с конфитюром		23-84
Итого за Полдник(30)		Ккал-83, Белки-1, У/в-20	29-23