

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>			
140	Пюре картофельное	Ккал-124, Белки-3, Жиры-3, У/в-19	21-13
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
Итого за 1-4 (72-95)-завтрак		Ккал-172, Белки-4, Жиры-4, У/в-30	25-65
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
30	Квашеная капуста по домашнему	Ккал-24, Жиры-1, У/в-2	3-92
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	27-16
100	Кура запеченная	Ккал-165, Белки-21, Жиры-9, У/в-18	65-84
200/5	Чай с лимоном,,		3-85
25	Хлеб Чусовской обогащенный 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-450, Белки-29, Жиры-15, У/в-67	104-85
<u>Обед 5-11классы</u>			
26	Квашеная капуста по домашнему	Ккал-21, Жиры-1, У/в-2	3-40
250/5	Суп из разных овощей со сметаной	Ккал-116, Белки-2, Жиры-7, У/в-11	15-56
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	27-16
100	Кура запеченная	Ккал-165, Белки-21, Жиры-9, У/в-18	65-84
200/5	Чай с лимоном,,		3-85
25	Хлеб Чусовской обогащенный 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-563, Белки-31, Жиры-22, У/в-78	119-89
<u>Полдник</u>			
200	Чай с сахаром		2-48
75	Кекс творожный		26-79
Итого за Полдник(30)			29-27