

**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>			
150	<b>Капуста припущенная.</b>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-7, У/в-30	<b>14-18</b>
90	<b>Тефтели мясные.</b>	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	<b>54-24</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>
<b>Итого за 1-4 (72-95)-завтрак</b>		Ккал-418, Белки-20, Жиры-19, У/в-50	<b>72-94</b>
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
25	<b>Помидоры свежие порционные</b>	Ккал-6, У/в-1	<b>9-60</b>
180	<b>Капуста тушеная.</b>	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	<b>19-76</b>
100	<b>Котлеты мясные</b>	Ккал-261, Белки-16, Жиры-14, У/в-16	<b>68-27</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-480, Белки-23, Жиры-18, У/в-55	<b>104-19</b>
<u>Обед 5-11классы</u>			
20	<b>Помидоры свежие порционные</b>	Ккал-4, У/в-1	<b>7-68</b>
250/10	<b>Суп лапша домашняя с филе кур...</b>	Ккал-298, Белки-7, Жиры-14, У/в-34	<b>16-94</b>
180	<b>Капуста тушеная.</b>	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	<b>19-76</b>
100	<b>Котлеты мясные</b>	Ккал-261, Белки-16, Жиры-14, У/в-16	<b>68-27</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-777, Белки-30, Жиры-32, У/в-90	<b>119-21</b>
<u>Полдник</u>			
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>16-28</b>
90	<b>Пирожки печеные с яблоком</b>		<b>13-70</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-91, У/в-48	<b>29-98</b>