

Школа Родники ()

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

Комплекс (1-4 классы)

20	Горошек консервированный	Ккал-32, Жиры-3, У/в-1	7-70
150	Пюре картофельное	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	22-64
100	Котлета рыбная		36-69
200/5	Чай с лимоном,,		3-85
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
Итого за 1-4 (72-95)-завтрак		Ккал-213, Белки-5, Жиры-7, У/в-32	72-92

Комплекс1 (5-11классы)

15	Горошек консервированный	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	5-78
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	27-16
150	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ..	Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3	64-10
200/5	Чай с лимоном,,		3-85
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-446, Белки-33, Жиры-12, У/в-50	104-97

Обед 5-11классы

15	Горошек консервированный	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	5-78
250	Рассольник Ленинградский со сметаной	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	14-43
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	27-16
150	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ..	Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3	64-10
200/5	Чай с лимоном,,		3-85
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-573, Белки-35, Жиры-18, У/в-66	119-40

Полдник

200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	11-61
100	Булочка Домашняя	Ккал-394, Белки-8, Жиры-13, У/в-61	17-77
Итого за Полдник(30)		Ккал-485, Белки-8, Жиры-13, У/в-109	29-38