

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	Батон с сыром	Ккал-104, Белки-5, Жиры-3, У/в-14	12-45
145	Омлет натуральный с маслом сливочным.	Ккал-205, Белки-14, Жиры-15, У/в-2	58-02
200	Чай с сахаром		2-48
Итого за 1-4 (72-95)-завтрак		Ккал-309, Белки-19, Жиры-18, У/в-16	72-95
<u>Комплекс I (5-11 классы)</u>			
15	Огурцы свежие порционные	Ккал-2	4-90
135	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-14	19-44
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-19
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-04
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-305, Белки-9, Жиры-5, У/в-58	104-81
<u>Обед 5-11 классы</u>			
15	Огурцы свежие порционные	Ккал-2	4-90
147	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	21-17
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		13-38
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-19
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-04
Итого за Обед 5-11 (120)		Ккал-305, Белки-9, Жиры-5, У/в-57	119-92
<u>Полдник</u>			
200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	11-61
100	Булочка с корицей		18-36
Итого за Полдник (30)		Ккал-91, У/в-48	29-97
Итого за		Ккал-1 010, Белки-36, Жиры-28, У/в-179	327-65