

Школа Родники

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

Комплекс 1 (5-11 классы)

20	Горошек консервированный	Ккал-32, Жиры-3, У/в-1	8-23
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	25-51
150	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ..	Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3	63-83
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-18
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-453, Белки-33, Жиры-13, У/в-51 **104-41**

Полдник

200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	11-61
100	Булочка Домашняя	Ккал-394, Белки-8, Жиры-13, У/в-61	18-25

Итого за Полдник(30) Ккал-485, Белки-8, Жиры-13, У/в-109 **29-86**

Комплекс (1-4 классы)

20	Горошек консервированный	Ккал-32, Жиры-3, У/в-1	8-23
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	25-51
100	Котлета рыбная		36-87
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-239, Белки-5, Жиры-7, У/в-36 **75-27**

Обед 5-11 классы

18	Горошек консервированный	Ккал-28, Жиры-3, У/в-1	7-41
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	29-27
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	25-51
150	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ..	Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3	63-83
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18

Итого за Обед5-11(130-94) Ккал-524, Белки-33, Жиры-19, У/в-55 **130-68**