

Школа Родники

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

Комплекс I (5-11 классы)

130	Яблоко	У/в-12	18-72
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-95
100/20	Тефтели мясные с соусом.	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	65-02
200/5	Чай с лимоном,,		3-85
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-485, Белки-24, Жиры-19, У/в-70	104-90

Полдник

200	Компот из сухофруктов	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	5-39
50	Слойка с конфитюром		23-84
Итого за Полдник(30)		Ккал-83, Белки-1, У/в-20	29-23

Комплекс (1-4 классы)

10/20/2 5	Бутерброд Школьный на батоне	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	20-39
130	Яблоко	У/в-12	18-72
200	Каша Дружба молочная с маслом	Ккал-127, Белки-4, Жиры-3, У/в-22	21-93
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	11-46
25	Батон Золотинка	Ккал-58, Белки-2, У/в-12	3-02
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-434, Белки-13, Жиры-14, У/в-67	75-52

Обед 5-11 классы

118	Яблоко	У/в-11	16-99
250/10/ 10	Суп пюре из разных овощей с гренками с мясом.	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	31-20
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-95
100/20	Тефтели мясные с соусом.	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	65-02
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
Итого за Обед 5-11(130-94)		Ккал-550, Белки-26, Жиры-24, У/в-70	130-82