

**Школа Родники**

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

**Комплекс 1 (5-11 классы)**

|                               |                                             |                                            |               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|
| 35                            | <b>Горошек консервированный</b>             | Ккал-55, Жиры-5, У/в-2                     | <b>14-41</b>  |
| 180                           | <b>Пюре картофельное.</b>                   | Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25          | <b>25-51</b>  |
| 100                           | <b>Голень запеченная в пряном соусе</b>     | Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10        | <b>56-23</b>  |
| 200/5                         | <b>Чай с лимоном,,</b>                      |                                            | <b>3-85</b>   |
| 25                            | <b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>     | Ккал-53, Белки-2, У/в-12                   | <b>2-18</b>   |
| 25                            | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b> | Ккал-48, Белки-2, У/в-11                   | <b>2-18</b>   |
| <b>Итого за 5-11 (105-00)</b> |                                             | <b>Ккал-557, Белки-23, Жиры-21, У/в-58</b> | <b>104-36</b> |

**Полдник**

|                             |                       |  |              |
|-----------------------------|-----------------------|--|--------------|
| 200                         | <b>Чай с сахаром</b>  |  | <b>2-48</b>  |
| 75                          | <b>Кекс творожный</b> |  | <b>27-53</b> |
| <b>Итого за Полдник(30)</b> |                       |  | <b>30-01</b> |

**Комплекс (1-4 классы)**

|                                     |                                                       |                                             |              |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
| 150                                 | <b>Пюре картофельное</b>                              | Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21           | <b>21-25</b> |
| 80                                  | <b>Котлета рубленая из филе куриного с отрубями .</b> | Ккал-295, Белки-17, Жиры-35, У/в-295        | <b>47-58</b> |
| 200/7                               | <b>Чай с лимоном</b>                                  |                                             | <b>4-40</b>  |
| 25                                  | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>           | Ккал-48, Белки-2, У/в-11                    | <b>2-18</b>  |
| <b>Итого за 1-4 (75-58)-завтрак</b> |                                                       | <b>Ккал-476, Белки-22, Жиры-38, У/в-326</b> | <b>75-41</b> |

**Обед 5-11 классы**

|                                  |                                                 |                                            |               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|
| 25                               | <b>Горошек консервированный</b>                 | Ккал-39, Жиры-4, У/в-1                     | <b>10-29</b>  |
| 250/10                           | <b>Суп из разных овощей со сметаной с мясом</b> | Ккал-114, Белки-2, Жиры-7, У/в-11          | <b>32-39</b>  |
| 180                              | <b>Пюре картофельное.</b>                       | Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25          | <b>25-51</b>  |
| 100                              | <b>Голень запеченная в пряном соусе</b>         | Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10        | <b>56-23</b>  |
| 200/5                            | <b>Чай с лимоном,,</b>                          |                                            | <b>3-85</b>   |
| 25                               | <b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>         | Ккал-53, Белки-2, У/в-12                   | <b>2-18</b>   |
| <b>Итого за Обед5-11(130-94)</b> |                                                 | <b>Ккал-607, Белки-23, Жиры-27, У/в-58</b> | <b>130-45</b> |