

Школа Родники

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

Комплекс1 (5-11классы)

25 **Кукуруза консервированная** Ккал-39, Жиры-4, У/в-1 **9-67**

134 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-14 **19-30**

250 **Плов Золотинка** Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 **69-19**

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-328, Белки-9, Жиры-8, У/в-55 **105-00**

Полдник

200 **Сок фруктовый** Ккал-92, У/в-23 **18-72**

70 **Манник** Ккал-263, Белки-4, Жиры-13, У/в-32 **10-79**

Итого за Полдник(30) Ккал-355, Белки-4, Жиры-14, У/в-55 **29-51**

Комплекс (1-4 классы)

16 **Кукуруза консервированная** Ккал-25, Жиры-2, У/в-1 **6-19**

150 **Макаронные изделия
отварные** Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32 **8-47**

90 **Котлеты Школьные.** Ккал-247, Белки-14, Жиры-17, У/в-9 **53-71**

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 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-559, Белки-23, Жиры-23, У/в-64 **75-21**

Обед 5-11классы

120 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **17-28**

250/10 **Рассольник Ленинградский со
сметаной с мясом,** Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16 **29-27**

250 **Плов Золотинка** Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 **69-19**

200 **Компот из вишни** Ккал-91, У/в-48 **12-88**

25 **Хлеб Чусовской обоготенный
йодом** Ккал-53, Белки-2, У/в-12 **2-18**

Итого за Обед5-11(130-94) Ккал-458, Белки-10, Жиры-11, У/в-105 **130-80**