

Школа Родники

Выход (р)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс 1 (5-11 классы)</u>			
25	Кукуруза консервированная	Ккал-39, Жиры-4, У/в-1	9-67
180	Капуста тушеная.	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	28-79
100	Котлеты Школьные	Ккал-261, Белки-16, Жиры-14, У/в-16	59-68
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-514, Белки-24, Жиры-21, У/в-56	104-98
<u>Полдник</u>			
200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	16-18
90	Пирожки печеные с яблоком		13-88
Итого за Полдник(30)		Ккал-91, У/в-48	30-06
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-279, Белки-7, Жиры-8, У/в-34	18-25
100	Тефтели мясные с соусом	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	52-18
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-531, Белки-23, Жиры-21, У/в-54	75-09
<u>Обед 5-11 классы</u>			
15	Кукуруза консервированная	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	5-80
250/15/ 2	Суп лапша домашняя с филе кур..	Ккал-300, Белки-7, Жиры-15, У/в-35	22-75
180	Капуста тушеная.	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	28-79
100	Котлеты Школьные	Ккал-261, Белки-16, Жиры-14, У/в-16	59-68
200	Компот из клубники	Ккал-91, У/в-48	9-27
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-18
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-889, Белки-31, Жиры-34, У/в-138	130-65