

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	26-53
150	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ..	Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3	63-96
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-51 105-56

Полдник

200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	12-88
90	Булочка Домашняя	Ккал-355, Белки-7, Жиры-12, У/в-55	16-43

Итого за Полдник(30) Ккал-446, Белки-7, Жиры-12, У/в-103 29-31

Комплекс (1-4 классы)

15	Горошек консервированный	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	6-18
150	Пюре картофельное	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	22-11
90	Суфле "Рыбка"	Ккал-178, Белки-12, Жиры-11, У/в-9	42-30
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-383, Белки-17, Жиры-16, У/в-41 75-25

Обед 5-11 классы

25	Горошек консервированный	Ккал-39, Жиры-4, У/в-1	10-29
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	24-92
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	26-53
150	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ..	Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3	63-96
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-535, Белки-33, Жиры-20, У/в-55 130-36