

Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
130	<i>Яблоко</i>	У/в-12	18-72
180	<i>Каша гречневая вязкая.</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-95
100/20	<i>Тефтели мясные с соусом.</i>	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	65-02
200/5	<i>Чай с лимоном,,</i>		3-85
25	<i>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</i>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-18
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	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
<u>Полдник</u>			
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	5-39
50	<i>Слойка с конфитюром</i>		23-84
Итого за Полдник(30)		Ккал-83, Белки-1, У/в-20	29-23
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
10/20/2 5	<i>Бутерброт Школьный на батоне</i>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	20-39
130	<i>Яблоко</i>	У/в-12	18-72
200	<i>Каша Дружба молочная с маслом</i>	Ккал-127, Белки-4, Жиры-3, У/в-22	21-93
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	11-46
25	<i>Батон Золотинка</i>	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
<u>Обед 5-11классы</u>			
118	<i>Яблоко</i>	У/в-11	16-99
250/10/ 10	<i>Суп пюре из разных овощей с гренками с мясом.</i>	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	31-20
180	<i>Каша гречневая вязкая.</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-95
100/20	<i>Тефтели мясные с соусом.</i>	Ккал-204, Белки-14, Жиры-12, У/в-9	65-02
200	<i>Чай с сахаром</i>		2-48
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-550, Белки-26, Жиры-24, У/в-70	130-82