

Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс I (5-11 классы)</u>			
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
<u>Полдник</u>			
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
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
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
<u>Обед 5-11 классы</u>			
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