

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)

120	Яблоко	У/в-11	17-28
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-58
200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	13-79
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-379, Белки-9, Жиры-5, У/в-98 105-01

Полдник

200	Компот из сухофруктов	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	6-15
38	Слойка с малиной		22-88

Итого за Полдник(30) Ккал-83, Белки-1, У/в-20 29-03

Комплекс (1-4 классы)

10/20/2 5	Бутерброд Школьный на батоне	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	21-10
134	Яблоко	У/в-12	19-30
200	Каши Дружба молочная с маслом	Ккал-127, Белки-4, Жиры-3, У/в-22	22-86
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	12-22

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-376, Белки-12, Жиры-14, У/в-55 75-48

Обед 5-11 классы

25	Горошек консервированный	Ккал-39, Жиры-4, У/в-1	10-29
127	Яблоко	У/в-11	18-29
250/10	Суп пюре из разных овощей с гренками	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	16-78
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-58
200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	13-79
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18

Итого за Обед5-11(130-94) Ккал-484, Белки-10, Жиры-14, У/в-102 130-91