

Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Комплекс1 (5-11классы)

30	Кукуруза консервированная	Ккал-47, Жиры-4, У/в-2	11-60
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	77-05
200	Компот из яблок	Ккал-75, У/в-19	11-04
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-410, Белки-8, Жиры-9, У/в-60	104-49

Полдник

200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	10-07
50	Булочка Аппетитная с маком		19-17
Итого за Полдник(30)		Ккал-64, У/в-16	29-24

Комплекс (1-4 классы)

15	Кукуруза консервированная	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	5-80
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	9-49
90	Котлеты Школьные.	Ккал-247, Белки-14, Жиры-17, У/в-9	53-96
200	Чай с сахаром		3-59
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-504, Белки-21, Жиры-23, У/в-53	75-24

Обед 5-11классы

28	Кукуруза консервированная	Ккал-44, Жиры-4, У/в-2	10-83
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	27-19
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	77-05
200	Компот из яблок	Ккал-75, У/в-19	11-04
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-534, Белки-11, Жиры-14, У/в-75	130-91