

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)

15	Помидоры свежие порционные	Ккал-3, У/в-1	5-76
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	30-01
120	Голень запеченная в пряном соусе	Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10	56-75
200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	10-07
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-516, Белки-20, Жиры-16, У/в-61 **104-99**

Полдник

200	Чай с сахаром		3-59
75	Шарлотка Школьная	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42	26-24

Итого за Полдник(30) Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42 **29-83**

Комплекс (1-4 классы)

150	Каша гречневая вязкая	Ккал-150, Белки-5, Жиры-5, У/в-22	12-02
120	Голень запеченная в пряном соусе	Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10	56-75
200	Чай с сахаром		3-59
30	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-58, Белки-2, У/в-13	2-88

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-448, Белки-22, Жиры-16, У/в-44 **75-24**

Обед 5-11 классы

23	Помидоры свежие порционные	Ккал-5, У/в-1	8-83
250	Суп из разных овощей со сметаной	Ккал-114, Белки-2, Жиры-7, У/в-11	22-00
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	30-53
120	Голень запеченная в пряном соусе	Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10	56-75
200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	10-07
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за Обед5-11(130-94) Ккал-631, Белки-22, Жиры-23, У/в-72 **130-58**