

**Школа Родники**

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

Комплекс1 (5-11классы)

40	<b>Огурцы свежие порционные</b>		<b>13-07</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	<b>24-47</b>
100	<b>Биточек из мяса</b>	Ккал-212, Белки-13, Жиры-15, У/в-9	<b>58-43</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>		<b>3-59</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за 5-11 (105-00)</b>		<b>Ккал-592, Белки-25, Жиры-27, У/в-72</b>	<b>104-36</b>

Полдник

200	<b>Напиток из шиповника</b>	Ккал-64, У/в-16	<b>10-07</b>
95	<b>Булочка с корицей</b>		<b>19-96</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		<b>Ккал-64, У/в-16</b>	<b>30-03</b>

Комплекс (1-4 классы)

25/10/1 0	<b>Батон с маслом сливочным и сыром</b>	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	<b>23-30</b>
200	<b>Каша ячневая молочная с маслом</b>	Ккал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17	<b>21-84</b>
40	<b>Яйцо отварное</b>	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5	<b>22-08</b>
200	<b>Чай с молоком</b>	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	<b>8-31</b>
<b>Итого за 1-4 (75-58)-завтрак</b>		<b>Ккал-404, Белки-16, Жиры-19, У/в-48</b>	<b>75-53</b>

Обед 5-11классы

120	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-28</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	Ккал-71, Белки-2, Жиры-4, У/в-8	<b>23-00</b>
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b>	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	<b>24-47</b>
100	<b>Биточек из мяса</b>	Ккал-212, Белки-13, Жиры-15, У/в-9	<b>58-43</b>
200/5	<b>Чай с лимоном,,</b>		<b>4-96</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед5-11(130-94)</b>		<b>Ккал-615, Белки-26, Жиры-31, У/в-82</b>	<b>130-54</b>