

Школа Родники

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

Комплекс1 (5-11классы)

17	Горошек консервированный	Ккал-27, Жиры-2, У/в-1	7-00
120	Яблоко	У/в-11	17-28
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	14-43
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-12
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-455, Белки-24, Жиры-15, У/в-68	104-83

Полдник

200/5	Чай с лимоном,,		4-59
65	Рогалик маковый		24-91
Итого за Полдник(30)			29-50

Комплекс (1-4 классы)

25/10/1 0	Батон с маслом сливочным и сыром	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	23-30
125	Яблоко	У/в-11	18-00
200	Каша рисовая молочная с маслом	Ккал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16	25-98
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	7-94
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-331, Белки-9, Жиры-15, У/в-58	75-22

Обед 5-11классы

14	Горошек консервированный	Ккал-22, Жиры-2, У/в-1	5-76
120	Яблоко	У/в-11	17-28
250/10	Суп картофельный с крупой с мясом	Ккал-117, Белки-3, Жиры-6, У/в-21	29-71
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	14-43
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-12
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-514, Белки-25, Жиры-21, У/в-78	130-90