

Школа Родники

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

Комплекс1 (5-11классы)

20	Огурцы свежие порционные		6-53
120	Яблоко	У/в-11	17-28
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-31
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-18
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-303, Белки-8, Жиры-5, У/в-54	104-68

Полдник

200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	12-88
90	Булочка с корицей		16-67
Итого за Полдник(30)		Ккал-91, У/в-48	29-55

Комплекс (1-4 классы)

25/10/1 5	Батон с маслом сливочным и сыром,,	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	25-51
200	Каша пшеничная молочная с маслом	Ккал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16	19-51
40	Яйцо отварное	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5	18-40
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	11-46
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-409, Белки-17, Жиры-21, У/в-43	74-88

Обед 5-11классы

110	Яблоко	У/в-11	15-84
15	Огурцы свежие порционные		4-90
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом.		31-07
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-31
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-18
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-255, Белки-7, Жиры-5, У/в-44	130-50