

Школа Родники

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

Комплекс I (5-11 классы)

14 **Помидоры свежие порционные** Ккал-3, У/в-1 **5-38**

180 **Пюре картофельное.** Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25 **30-92**

120 **Голень запеченная в пряном соусе** Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10 **56-72**

200 **Напиток из шиповника** Ккал-64, У/в-16 **9-58**

25 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-48, Белки-2, У/в-11 **2-40**

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-515, Белки-20, Жиры-16, У/в-61 **105-00**

Полдник

200 **Чай с сахаром** Ккал-58, У/в-15 **3-22**

80 **Шарлотка Школьная** Ккал-233, Белки-6, Жиры-4, У/в-45 **26-24**

Итого за Полдник(30) Ккал-291, Белки-7, Жиры-4, У/в-60 **29-46**

Комплекс (1-4 классы)

150 **Каша гречневая вязкая** Ккал-150, Белки-5, Жиры-5, У/в-22 **11-87**

120 **Голень запеченная в пряном соусе** Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10 **56-72**

200 **Чай с сахаром** Ккал-58, У/в-15 **3-22**

25 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-48, Белки-2, У/в-11 **2-40**

14 **Хлеб Чусовской обоготенный йодом** Ккал-30, Белки-1, У/в-7 **1-34**

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-526, Белки-23, Жиры-16, У/в-64 **75-55**