



Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
21	Огурцы свежие порционные	Ккал-3, У/в-1	6-86
180	Макароны запеченные с сыром	Ккал-301, Белки-10, Жиры-11, У/в-38	26-32
100	Котлета по Домашнему	Ккал-212, Белки-13, Жиры-15, У/в-9	58-43
200	Напиток с витаминами Витошка	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	8-48
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-632, Белки-29, Жиры-27, У/в-73	104-89
<u>Полдник</u>			
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	13-07
95	Пирожки печеные с яблоком		16-41
Итого за Полдник(30)		Ккал-91, Белки-3, Жиры-3, У/в-13	29-48
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
190	Творожный пудинг	Ккал-458, Белки-30, Жиры-21, У/в-36	68-59
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-22
25	Батон Золотинка	Ккал-58, Белки-2, У/в-12	3-33
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-574, Белки-32, Жиры-21, У/в-64	75-14