

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)

30	Кукуруза консервированная	Ккал-47, Жиры-4, У/в-2	15-52
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	70-44
200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	13-84
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
25	Хлеб Крестьянский витамилизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-426, Белки-9, Жиры-9, У/в-89 **104-60**

Полдник

200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	9-58
55	Булочка Аппетитная с маком		20-33

Итого за Полдник(30) Ккал-64, У/в-16 **29-91**

Комплекс (1-4 классы)

19	Кукуруза консервированная	Ккал-30, Жиры-3, У/в-1	9-83
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	9-50
90	Школьная котлета.	Ккал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-10	50-57
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-22
25	Хлеб Крестьянский витамилизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-596, Белки-23, Жиры-25, У/в-69 **75-52**

Обед 5-11 классы

28	Кукуруза консервированная	Ккал-44, Жиры-4, У/в-2	14-49
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	27-35
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	70-44
200	Компот из вишни	Ккал-91, У/в-48	13-84
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
25	Хлеб Крестьянский витамилизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за Обед 5-11(130-94) Ккал-550, Белки-11, Жиры-14, У/в-105 **130-92**