

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)

25	Помидоры свежие порционные	Ккал-6, У/в-1	9-60
250	Жаркое по домашнему из свинины	Ккал-467, Белки-12, Жиры-9, У/в-43	79-99
200	Компот из яблок	Ккал-75, У/в-19	10-45
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-649, Белки-16, Жиры-10, У/в-85	104-84

Полдник

200	Напиток с витаминами Витошка	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	8-48
60	Шарлотка Школьная	Ккал-175, Белки-5, Жиры-3, У/в-34	20-51
Итого за Полдник(30)		Ккал-190, Белки-7, Жиры-3, У/в-38	28-99

Комплекс (1-4 классы)

140	Картофель в молоке	Ккал-116, Белки-3, Жиры-4, У/в-18	19-99
100	Тефтели из мяса с соусом	Ккал-262, Белки-10, Жиры-17, У/в-17	50-21
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-22
20	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-39, Белки-1, У/в-8	1-92
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-475, Белки-14, Жиры-21, У/в-58	75-34