

**Школа Родники**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Комплекс 1 (5-11 классы)</u></b>			
36	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-57, Жиры-5, У/в-2	<b>18-62</b>
250	<b>Плов Золотинка</b>	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	<b>70-68</b>
200	<b>Компот из яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>10-45</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за 5-11 (105-00)</b>		Ккал-420, Белки-8, Жиры-9, У/в-60	<b>104-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Ккал-64, У/в-16	<b>9-58</b>
55	<b>Булочка Аппетитная с маком</b>		<b>20-33</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-64, У/в-16	<b>29-91</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
15	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-24, Жиры-2, У/в-1	<b>7-76</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	<b>9-50</b>
90	<b>Школьная котлета.</b>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-10	<b>50-57</b>
200/7	<b>Чай с лимоном</b>		<b>5-14</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за 1-4 (75-58)-завтрак</b>		Ккал-532, Белки-23, Жиры-25, У/в-54	<b>75-37</b>
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
34	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-54, Жиры-5, У/в-2	<b>17-59</b>
250/10	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</b>	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	<b>27-35</b>
250	<b>Плов Золотинка</b>	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	<b>70-68</b>
200	<b>Компот из яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>10-45</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед5-11(130-94)</b>		Ккал-544, Белки-11, Жиры-15, У/в-76	<b>130-87</b>