

Школа Родники

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

Комплекс 1 (5-11 классы)

37	Огурцы свежие порционные		12-09
180	Каша гречневая рассыпчатая.	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	24-47
100	Биточек из мяса	Ккал-212, Белки-13, Жиры-15, У/в-9	58-43
200/7	Чай с лимоном		5-14
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-592, Белки-25, Жиры-27, У/в-72	104-93

Полдник

200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	9-58
95	Булочка с корицей		19-61
Итого за Полдник(30)		Ккал-64, У/в-16	29-19

Комплекс (1-4 классы)

25/10/1 0	Батон с маслом сливочным и сыром	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	23-30
200	Каша ячневая молочная с маслом	Ккал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17	21-69
40	Яйцо отварное	Ккал-63, Белки-5, Жиры-5	22-08
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	7-94
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-404, Белки-16, Жиры-19, У/в-48	75-01

Обед 5-11 классы

120	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	17-28
250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Ккал-71, Белки-2, Жиры-4, У/в-8	23-00
180	Каша гречневая рассыпчатая.	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	24-47
100	Биточек из мяса	Ккал-212, Белки-13, Жиры-15, У/в-9	58-43
200/7	Чай с лимоном		5-14
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-615, Белки-26, Жиры-31, У/в-82	130-72