

Школа Родники

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

Полдник

200 **Компот из кураги** Ккал-83, Белки-1, У/в-20 **15-01**

90 **Коржик молочный** **19-54**

Итого за Полдник(30) Ккал-83, Белки-1, У/в-20 **34-55**

Комплекс (1-4 классы)

250 **Омлет с картофелем(запеченный)** **64-58**

200 **Чай черный с ягодами(смородина)** Ккал-58, У/в-15 **6-46**

34 **Батон Золотинка** Ккал-79, Белки-2, У/в-17 **4-53**

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-137, Белки-3, У/в-32 **75-57**

Обед 5-11классы

45 **Огурцы свежие порционные** Ккал-12, Жиры-1 **8-08**

250/10 **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом.** **23-18**

180 **Каша гречневая вязкая.** Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27 **12-12**

120 **Зразы Школьные с соусом** Ккал-235, Белки-13, Жиры-17, У/в-7 **50-96**

122 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **17-57**

200 **Какао с молоком** Ккал-138, Белки-4, Жиры-4, У/в-23 **14-11**

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 Обед5-11(130-94) Ккал-666, Белки-27, Жиры-27, У/в-92 **130-82**

Комплекс1 (5-11классы)

25 **Огурцы свежие порционные** **4-49**

180 **Рагу овощное..** Ккал-116, Белки-3, Жиры-6, У/в-13 **19-09**

140 **Зразы Школьные с соусом.** Ккал-235, Белки-13, Жиры-17, У/в-7 **63-37**

122 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **17-57**

200 **Чай с сахаром** Ккал-58, У/в-15 **3-00**

25 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-48, Белки-2, У/в-11 **2-40**

Итого за 5-11 (110-00) Ккал-458, Белки-18, Жиры-23, У/в-58 **109-92**

Владимирович

столовой