

Школа Родники ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
15	Огурцы свежие порционные		4-90
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	8-47
90	Биточек рубленый из индейки.	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-19	53-77
200/4	Чай с лимоном,		3-57
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
Итого за 1-4 (72-95)-завтрак		Ккал-565, Белки-26, Жиры-43, У/в-62	72-75
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
140	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-16
180	Макаронные изделия отварные.	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	10-14
100	Индейка по Люблински	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	70-07
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-519, Белки-36, Жиры-24, У/в-72	104-89
<u>Обед 5-11классы</u>			
130	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-14	18-72
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Ккал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-13	16-25
180	Макаронные изделия отварные.	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	10-14
100	Индейка по Люблински	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	70-07
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
Итого за Обед5-11(120)		Ккал-633, Белки-38, Жиры-30, У/в-86	119-70
<u>Полдник</u>			
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
70	Пирожок слоеный с творогом		22-40
Итого за Полдник(30)		Ккал-15, У/в-4	29-60