

**Школа Родники ()**

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

Комплекс (1-4 классы)

15	<i>Огурцы свежие порционные</i>		4-90
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	8-47
90	<i>Биточек рубленый из индейки.</i>	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-19	53-77
200/4	<i>Чай с лимоном,</i>		3-57
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
<b>Итого за 1-4 (72-95)-завтрак</b>		Ккал-565, Белки-26, Жиры-43, У/в-62	72-75

Комплекс1 (5-11классы)

140	<i>Яблоко</i>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-16
180	<i>Макаронные изделия отварные.</i>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	10-14
100	<i>Индейка по Люблински</i>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	70-07
200	<i>Чай с сахаром</i>		2-48
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
<b>Итого за 5-11 (105-00)</b>		Ккал-519, Белки-36, Жиры-24, У/в-72	104-89

Обед 5-11классы

130	<i>Яблоко</i>	Белки-1, Жиры-1, У/в-14	18-72
250	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</i>	Ккал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-13	16-25
180	<i>Макаронные изделия отварные.</i>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	10-14
100	<i>Индейка по Люблински</i>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	70-07
200	<i>Чай с сахаром</i>		2-48
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-04
<b>Итого за Обед5-11(120)</b>		Ккал-633, Белки-38, Жиры-30, У/в-86	119-70

Полдник

200	<i>Напиток Золотой шар</i>	Ккал-15, У/в-4	7-20
70	<i>Пирожок слоеный с творогом</i>		22-40
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-15, У/в-4	29-60