

Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс I (5-11 классы)</u>			
18	Горошек консервированный	Ккал-28, Жиры-3, У/в-1	7-41
150	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	21-60
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-95
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	53-41
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-404, Белки-22, Жиры-15, У/в-59	104-75
<u>Полдник</u>			
200	Компот из сухофруктов	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	5-39
50	Слойка с конфитюром		23-84
Итого за Полдник(30)		Ккал-83, Белки-1, У/в-20	29-23
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
25/10/1 5	Батон с маслом сливочным и сыром,,	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	25-51
140	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-16
200	Каша рисовая молочная с маслом	Ккал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16	23-49
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	6-40
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-331, Белки-9, Жиры-15, У/в-59	75-56
<u>Обед 5-11 классы</u>			
20	Горошек консервированный	Ккал-32, Жиры-3, У/в-1	8-23
145	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	20-88
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом.		30-81
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	12-95
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	53-41
200	Чай с сахаром		2-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-392, Белки-22, Жиры-15, У/в-55	130-94