



Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
25	Горошек консервированный	Ккал-39, Жиры-4, У/в-1	10-29
125	Яблоко	У/в-11	18-00
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	13-28
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	53-52
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-415, Белки-22, Жиры-16, У/в-58	104-47
<u>Полдник</u>			
200	Компот из сухофруктов	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	6-15
38	Слойка с малиной		22-88
Итого за Полдник(30)		Ккал-83, Белки-1, У/в-20	29-03
<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	26-21
123	Яблоко	У/в-11	17-71
200	Каша рисовая молочная с маслом	Ккал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16	24-42
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	7-11
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-331, Белки-9, Жиры-15, У/в-58	75-45
<u>Обед 5-11классы</u>			
25	Горошек консервированный	Ккал-39, Жиры-4, У/в-1	10-29
122	Яблоко	У/в-11	17-57
250/10	Суп картофельный с крупой с мясом	Ккал-117, Белки-3, Жиры-6, У/в-21	26-88
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	13-28
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	53-52
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 Обед5-11(130-94)		Ккал-532, Белки-25, Жиры-22, У/в-78	130-92