

Школа Родники

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

Комплекс1 (5-11классы)

17	<i>Огурцы свежие порционные</i>		5-55
180	<i>Каша гречневая вязкая.</i>	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	14-25
100	<i>Индейка по Люблински</i>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	72-90
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Ккал-64, У/в-16	9-58
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-541, Белки-35, Жиры-24, У/в-64	104-68

Полдник

200	<i>Напиток с витаминами Витошка</i>	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	8-48
80	<i>Ватрушка с творогом</i>		20-80
Итого за Полдник(30)		Ккал-15, Белки-2, У/в-4	29-28

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	9-50
90	<i>Котлета рубленая из филе куриного с отрубями .</i>	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	55-39
200	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-58, У/в-15	3-22
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-623, Белки-27, Жиры-43, У/в-390	75-41