

Школа Родники

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

Комплекс I (5-11 классы)

20	Горошек консервированный	Ккал-32, Жиры-3, У/в-1	8-23
120	Яблоко	У/в-11	17-28
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	14-25
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-04
200	Напиток с витаминами Витошка	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	8-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-407, Белки-24, Жиры-15, У/в-57	104-68

Полдник

200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-22
70	Рогалик маковый		26-83
Итого за Полдник(30)		Ккал-58, У/в-15	30-05

Комплекс (1-4 классы)

25/10/10	Батон с маслом сливочным и сыром	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	23-30
126	Яблоко	У/в-11	18-14
200	Каша рисовая молочная с маслом	Ккал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16	25-98
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	7-94
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-331, Белки-9, Жиры-15, У/в-58	75-36

Обед 5-11 классы

10	Горошек консервированный	Ккал-16, Жиры-1, У/в-1	4-12
120	Яблоко	У/в-11	17-28
250/10	Суп картофельный с крупой с мясом	Ккал-117, Белки-3, Жиры-6, У/в-21	30-02
180	Каша гречневая вязкая.	Ккал-180, Белки-6, Жиры-5, У/в-27	14-25
100	Гуляш из свинины	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-04
200	Напиток с витаминами Витошка	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	8-48
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-508, Белки-27, Жиры-20, У/в-77	130-59