

Школа Родники

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

Комплекс1 (5-11классы)

21	<i>Помидоры свежие порционные</i>	Ккал-5, У/в-1	8-06
180	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	Ккал-301, Белки-10, Жиры-11, У/в-38	26-32
100	<i>Гуляш из свинины</i>	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-12
200	<i>Компот из вишни</i>	Ккал-91, У/в-48	13-84
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (105-00)		Ккал-576, Белки-25, Жиры-18, У/в-102	104-74

Полдник

200	<i>Компот из яблок</i>	Ккал-75, У/в-19	10-35
90	<i>Булочка Домашняя</i>	Ккал-355, Белки-7, Жиры-12, У/в-55	18-74
Итого за Полдник(30)		Ккал-430, Белки-7, Жиры-12, У/в-74	29-09

Комплекс (1-4 классы)

150	<i>Пюре картофельное</i>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	25-76
90	<i>Суфле "Рыбка"</i>	Ккал-178, Белки-12, Жиры-11, У/в-9	44-60
200	<i>Чай с сахаром</i>		3-22
20	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-39, Белки-1, У/в-8	1-92
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-350, Белки-17, Жиры-14, У/в-38	75-50

Обед 5-11классы

18	<i>Помидоры свежие порционные</i>	Ккал-4, У/в-1	6-91
250/10	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</i>	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	27-35
180	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	Ккал-301, Белки-10, Жиры-11, У/в-38	26-32
100	<i>Гуляш из свинины</i>	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-12
200	<i>Компот из вишни</i>	Ккал-91, У/в-48	13-84
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-703, Белки-28, Жиры-24, У/в-117	130-94