

**Школа Родники**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>19-99</b>
85	<b>Булочка с корицей</b>		<b>14-58</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>			<b>34-57</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
100	<b>Поджарка из индейки</b>	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	<b>59-37</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	<b>9-44</b>
200/5	<b>Чай с лимоном,,</b>		<b>4-20</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за 1-4 (75-58)-завтрак</b>			<b>75-41</b>
<b><u>Обед 5-11классы</u></b>			
28	<b>Горошек консервированный</b>	Ккал-44, Жиры-4, У/в-2	<b>11-53</b>
250/20	<b>Уха рыбацкая .</b>	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	<b>20-02</b>
100	<b>Котлета рубленая из филе куриного с отрубями</b>	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	<b>61-25</b>
200	<b>Капуста тушеная.</b>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-3, У/в-18	<b>18-28</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>14-93</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обогащенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед5-11(130-94)</b>			<b>130-81</b>
<b><u>Комплекс1 (5-11классы)</u></b>			
100	<b>Индейка по Люблински</b>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	<b>75-28</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные.</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>11-31</b>
116	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>16-70</b>
200/5	<b>Чай с лимоном,,</b>		<b>4-20</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за 5-11 (110-00)</b>			<b>109-89</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано