

Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	19-99
85	Булочка с корицей		15-00
Итого за Полдник(30)		Ккал-91, У/в-48	34-99
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
90	Индейка по Люблински	Ккал-224, Белки-25, Жиры-17, У/в-9	75-28
180	Макаронные изделия отварные.	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	11-94
121	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	17-42
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	2-83
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (110-00)		Ккал-552, Белки-33, Жиры-22, У/в-86	109-87
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
100	Поджарка из индейки	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	66-17
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	9-96
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	2-83
21	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-41, Белки-1, У/в-9	2-02
Итого за 1-4 (81-02)-завтрак		Ккал-489, Белки-21, Жиры-18, У/в-61	80-98
<u>Обед 5-11классы</u>			
29	Горошек консервированный	Ккал-46, Жиры-4, У/в-2	19-10
250/20	Уха рыбацкая .	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	21-53
100	Котлета рубленая из филе куриного с отрубями	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	61-44
200	Капуста тушеная.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-3, У/в-18	18-20
200	Компот из кураги	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	14-93
28	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-54, Белки-2, У/в-12	2-69
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
Итого за Обед5-11(140-37)		Ккал-841, Белки-31, Жиры-49, У/в-408	140-29



Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано