



# Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>19-99</b>
85	<b>Манник</b>	Ккал-320, Белки-4, Жиры-16, У/в-39	<b>14-43</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-411, Белки-5, Жиры-16, У/в-87	<b>34-42</b>
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
20	<b>Помидоры свежие порционные</b>	Ккал-4, У/в-1	<b>6-72</b>
250	<b>Плов Золотинка из индейки.</b>	Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35	<b>80-50</b>
120	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-28</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-58, У/в-15	<b>2-83</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>		Ккал-492, Белки-18, Жиры-19, У/в-74	<b>109-73</b>
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
40	<b>Помидоры свежие порционные</b>	Ккал-9, У/в-2	<b>13-44</b>
120	<b>Котлеты Школьные с соусом красным</b>		<b>45-86</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	<b>9-45</b>
200	<b>Чай с молоком</b>	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	<b>7-55</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
24	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-51, Белки-2, У/в-11	<b>2-30</b>
<b>Итого за 1-4 (81-02)-завтрак</b>		Ккал-380, Белки-10, Жиры-6, У/в-73	<b>81-00</b>

Обед 5-11классы

49	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-77, Жиры-7, У/в-3	<b>24-50</b>
250/10	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</b>	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	<b>24-74</b>
250	<b>Плов Золотинка из индейки.</b>	Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35	<b>80-50</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>5-57</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>

---

**Итого за Обед5-11(140-37)** Ккал-770, Белки-23, Жиры-32, У/в-96 **140-11**

---

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексаовна

Согласовано