



# 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>       |   |   |                         |
| 18                                  | <b>Помидоры свежие порционные</b>           | Ккал-4, У/в-1   | <b>6-05</b>             |
| 250                                 | <b>Плов Золотинка из индейки.</b>           | Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35   | <b>81-14</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-491, Белки-18, Жиры-19, У/в-74   | <b>109-70</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>45-91</b>            |
| 150                                 | <b>Макаронные изделия отварные</b>          | Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32   | <b>9-44</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>             |
| 23                                  | <b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>     | Ккал-49, Белки-2, У/в-11  | <b>2-21</b>             |
| <b>Итого за 1-4 (81-02)-завтрак</b> |   | Ккал-378, Белки-10, Жиры-6, У/в-72  | <b>80-95</b>            |

Обед 5-11классы

|        |  |                                     |              |
|--------|--|-------------------------------------|--------------|
| 47     | <b>Кукуруза консервированная</b>                     | Ккал-74, Жиры-7, У/в-3              | <b>23-50</b> |
| 250/10 | <b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</b> | Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16   | <b>25-18</b> |
| 250    | <b>Плов Золотинка из индейки.</b>                    | Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35 | <b>81-14</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-767, Белки-23, Жиры-32, У/в-96 **140-19**

---

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексаовна

Согласовано