



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 | Манник | Ккал-320, Белки-4, Жиры-16, У/в-39 | 14-86 |
| Итого за Полдник(30) | | Ккал-411, Белки-5, Жиры-16, У/в-87 | 34-85 |
| <u>Комплекс1 (5-11классы)</u> | | | |
| 22 | Горошек консервированный | Ккал-35, Жиры-3, У/в-1 | 9-06 |
| 100 | Поджарка из индейки | Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5 | 60-60 |
| 180 | Пюре картофельное. | Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25 | 25-94 |
| 200 | Напиток из шиповника | Ккал-64, У/в-16 | 9-70 |
| 24 | Хлеб Чусовской обогащенный йодом | Ккал-51, Белки-2, У/в-11 | 2-30 |
| 25 | Хлеб Крестьянский витаминизированный | Ккал-48, Белки-2, У/в-11 | 2-40 |
| Итого за 5-11 (110-00) | | Ккал-562, Белки-22, Жиры-22, У/в-68 | 110-00 |
| <u>Комплекс (1-4 классы)</u> | | | |
| 100 | Суфле "Рыбка" | Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10 | 49-02 |
| 150 | Пюре картофельное | Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21 | 21-62 |
| 200 | Чай черный с ягодами(смородина) | Ккал-58, У/в-15 | 6-38 |
| 16 | Хлеб Чусовской обогащенный йодом | Ккал-34, Белки-1, У/в-7 | 1-54 |
| 25 | Хлеб Крестьянский витаминизированный | Ккал-48, Белки-2, У/в-11 | 2-40 |
| Итого за 1-4 (81-02)-завтрак | | Ккал-471, Белки-20, Жиры-16, У/в-63 | 80-96 |

Обед 5-11классы

| | | | |
|----------------------------------|--|--|---------------|
| 15 | Горошек консервированный | Ккал-24, Жиры-2, У/в-1 | 6-18 |
| 250/10 | Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом, | Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16 | 25-20 |
| 100 | Поджарка из индейки | Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5 | 60-60 |
| 180 | Макаронные изделия отварные. | Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39 | 11-31 |
| 200 | Напиток из шиповника | Ккал-64, У/в-16 | 9-70 |
| 26 | Хлеб Крестьянский витаминизированный | Ккал-50, Белки-2, У/в-11 | 2-50 |
| 38 | Слойка с малиной | | 24-80 |
| Итого за Обед5-11(140-37) | | Ккал-692, Белки-25, Жиры-27, У/в-87 | 140-29 |

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано