



# Школа Родники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

## Полдник

200 **Компот из смородины** Ккал-91, У/в-48 **19-99**

75 **Булочка с корицей** **14-63**

**Итого за Полдник(30)** Ккал-91, У/в-48 **34-62**

## Комплекс1 (5-11классы)

100 **Индейка по Люблински** Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10 **75-74**

180 **Макаронные изделия отварные.** Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39 **11-31**

123 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **17-71**

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-577, Белки-36, Жиры-24, У/в-88 **109-99**

## Комплекс (1-4 классы)

14 **Огурцы свежие порционные** **5-72**

100 **Поджарка из индейки** Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5 **60-60**

150 **Макаронные изделия отварные** Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32 **9-44**

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 1-4 (81-02)-завтрак** Ккал-496, Белки-22, Жиры-18, У/в-63 **80-99**

## Обед 5-11классы

34 **Горошек консервированный** Ккал-54, Жиры-5, У/в-2 **14-00**

250/20 **Уха рыбацкая .** Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12 **22-87**

100 **Котлета рубленая из филе куриного с отрубями** Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332 **61-66**

200 **Капуста тушеная.** Ккал-125, Белки-5, Жиры-3, У/в-18 **21-85**

200 **Компот из кураги** Ккал-83, Белки-1, У/в-20 **14-93**

27 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-52, Белки-2, У/в-11 **2-59**

25 **Хлеб Чусовской обоготенный йодом** Ккал-53, Белки-2, У/в-12 **2-40**

**Итого за Обед5-11(140-37)** Ккал-847, Белки-31, Жиры-50, У/в-407 **140-30**

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано