



Школа Родники

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

Полдник

200 **Компот из вишни** Ккал-91, У/в-48 **13-32**

80 **Крендель с сахаром** **21-68**

Итого за Полдник(30) Ккал-91, У/в-48 **35-00**

Комплекс1 (5-11классы)

19 **Помидоры свежие порционные** Ккал-4, У/в-1 **6-53**

120 **Яблоко** У/в-11 **17-28**

100 **Гуляш из свинины с отрубями** Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4 **54-12**

180 **Каша гречневая рассыпчатая.** Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41 **20-15**

200 **Напиток с витаминами** Ккал-15, Белки-2, У/в-4 **13-32**

25 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-48, Белки-2, У/в-11 **9-52**

Итого за 5-11 (110-00) Ккал-478, Белки-26, Жиры-18, У/в-71 **110-00**

Комплекс (1-4 классы)

25/5/10 **Батон с маслом сливочным и сыром.** Ккал-178, Белки-6, Жиры-17, У/в-14 **17-28**

125 **Йогурт** Ккал-92, Белки-7, Белки-2, У/в-10 **54-12**

200 **Каша пшеничная молочная с маслом** Ккал-120, Белки-3, Жиры-5, У/в-16 **36-80**

200 **Чай с сахаром** Ккал-58, У/в-15 **23-06**

Итого за 1-4 (81-02)-завтрак Ккал-448, Белки-18, Жиры-22, У/в-54 **2-83**

81-01

110-00

18-32

36-80

23-06

2-83

81-01

Обед 5-11классы

49	Кукуруза консервированная	Ккал-77, Жиры-7, У/в-3	24-50
250/10	Суп картофельный с крупой с мясом	Ккал-117, Белки-3, Жиры-6, У/в-21	27-35
100	Гуляш из свинины с отрубями	Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4	54-12
180	Каша гречневая рассыпчатая.	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	20-15
200	Напиток с витаминами Витошка	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	9-52
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
24	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-51, Белки-2, У/в-11	2-30
Итого за Обед5-11(140-37)		Ккал-720, Белки-31, Жиры-31, У/в-95	140-34

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано

54-12

20-15

9-52

2-40

2-30

140-34

54-12

20-15

9-52

2-40

2-30

140-34