



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 вишни	Ккал-91, У/в-48	13-32
100	Шаньга со сметаной	Ккал-368, Белки-9, Жиры-14, У/в-51	21-38
Итого за Полдник(30)		Ккал-459, Белки-10, Жиры-14, У/в-99	34-70
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
17	Огурцы свежие порционные		6-94
120	Голень запеченная в пряном соусе	Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10	56-57
180	Каша гречневая рассыпчатая.	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	20-15
120	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	17-28
200/5	Чай с лимоном,,	Ккал-39, У/в-10	4-20
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (110-00)		Ккал-659, Белки-27, Жиры-23, У/в-95	109-94
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
10/20/2 5	Бутерброд Школьный на батоне	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	23-71
250	Каша Дружба молочная с маслом	Ккал-159, Белки-5, Жиры-3, У/в-28	30-75
130	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-14	18-72
200	Чай с молоком	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	7-55
Итого за 1-4 (81-02)-завтрак		Ккал-404, Белки-11, Жиры-13, У/в-66	80-73

Обед 5-11классы

23	Кукуруза консервированная	Ккал-36, Жиры-3, У/в-1	11-50
250/10/10	Суп пюре из разных овощей с гренками с филе кур	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	27-46
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-76
120	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	17-28
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
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
Итого за Обед5-11(140-37)		Ккал-457, Белки-14, Жиры-14, У/в-70	140-32

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексаовна

Согласовано