



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
75	Булочка с корицей	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42	14-63
Итого за Полдник(30)		Ккал-309, Белки-6, Жиры-4, У/в-90	34-62
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
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
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
100	Поджарка из индейки	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	60-60
150/20	Макаронные изделия отварные / овощи	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	15-04
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	80-87
<u>Обед 5-11классы</u>			
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
200/37	Капуста тушеная /овоци	Ккал-121, Белки-5, Жиры-3, У/в-18	35-91
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-789, Белки-31, Жиры-45, У/в-405	140-36

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано

