



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>Комплекс I (5-11 классы)</u> | | | |
| 120 | Голень запеченная в пряном соусе | Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10 | 56-57 |
| 180/17 | Каша гречневая рассыпчатая, овощи | Ккал-275, Белки-8, Жиры-11, У/в-41 | 27-09 |
| 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-655, 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

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|
| 250/10/ 10 | Суп пюре из овощей с гренками с филе кур | Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13 | 27-46 |
| 250/20 120 | Плов Золотинка /Овощи Яблоко | Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 Белки-1, Жиры-1, У/в-13 | 81-26 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-421, Белки-14, Жиры-11, У/в-69 | 140-32 |

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано