



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
85	Манник	Ккал-320, Белки-4, Жиры-16, У/в-39	14-86
Итого за Полдник(30)		Ккал-411, Белки-5, Жиры-16, У/в-87	34-85
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
100	Поджарка из индейки	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	60-60
180/24	Пюре картофельное/Овощи	Ккал-163, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	35-06
200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	9-70
23	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-49, Белки-2, У/в-11	2-21
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (110-00)		Ккал-529, Белки-22, Жиры-19, У/в-67	109-97
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
100	Суфле "Рыбка"	Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10	49-02
150	Пюре картофельное	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	21-62
200	Чай черный с ягодами(смородина)	Ккал-58, У/в-15	6-38
16	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-34, Белки-1, У/в-7	1-54
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 1-4 (81-02)-завтрак		Ккал-471, Белки-20, Жиры-16, У/в-63	80-96
<u>Обед 5-11классы</u>			
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	25-20
100	Поджарка из индейки	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	60-60
180/16	Макаронные изделия отварные /Овощи	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-38	17-39
200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	9-70
27	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-52, Белки-2, У/в-11	2-59
38	Слойка с малиной		24-80
Итого за Обед5-11(140-37)		Ккал-666, Белки-25, Жиры-24, У/в-86	140-28

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано