



## Школа Родники

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

### Полдник

200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>13-32</b>
100	<b>Шаньга со сметаной</b>	Ккал-368, Белки-9, Жиры-14, У/в-51	<b>21-38</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		<b>Ккал-459, Белки-10, Жиры-14, У/в-99</b>	<b>34-70</b>

### Комплекс1 (5-11классы)

120	<b>Голень запеченная в пряном соусе</b>	Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10	<b>56-57</b>
180/17	<b>Каша гречневая рассыпчатая, овощи</b>	Ккал-275, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	<b>27-09</b>
120	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-28</b>
200/5	<b>Чай с лимоном,,</b>	Ккал-39, У/в-10	<b>4-20</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за 5-11 (110-00)</b>		<b>Ккал-655, Белки-27, Жиры-23, У/в-95</b>	<b>109-94</b>

### Комплекс (1-4 классы)

10/20/2 5	<b>Бутерброт Школьный на батоне</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	<b>23-71</b>
250	<b>Каша Дружба молочная с маслом</b>	Ккал-159, Белки-5, Жиры-3, У/в-28	<b>30-75</b>
130	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-14	<b>18-72</b>
200	<b>Чай с молоком</b>	Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17	<b>7-55</b>
<b>Итого за 1-4 (81-02)-завтрак</b>		<b>Ккал-404, Белки-11, Жиры-13, У/в-66</b>	<b>80-73</b>

Обед 5-11классы

250/10/ 10	<b>Суп пюре из овощей с гренками с филе кур</b>	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	<b>27-46</b>
250/20 120	<b>Плов Золотинка /Овощи Яблоко</b>	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>81-26 17-28</b>
200	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	Ккал-15, Белки-2, У/в-4	<b>9-52</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед5-11(140-37)</b>		<b>Ккал-421, Белки-14, Жиры-11, У/в-69</b>	<b>140-32</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано \_\_\_\_\_