



# Школа Родники


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>19-99</b>
75	<b>Булочка с корицей</b>	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42	<b>14-63</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		<b>Ккал-309, Белки-6, Жиры-4, У/в-90</b>	<b>34-62</b>
<b><u>Комплекс1 (5-11классы)</u></b>			
100	<b>Индейка по Люблински</b>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	<b>75-74</b>
180	<b>Макаронные изделия отварные.</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>11-31</b>
123	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-71</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-58, У/в-15	<b>2-83</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-577, Белки-36, Жиры-24, У/в-88</b>	<b>109-99</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
100	<b>Поджарка из индейки</b>	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	<b>60-60</b>
150/17	<b>Макаронные изделия отварные / овощи</b>	Ккал-182, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	<b>14-34</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-58, У/в-15	<b>2-83</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
<b>Итого за 1-4 (81-02)-завтрак</b>		<b>Ккал-493, Белки-21, Жиры-18, У/в-62</b>	<b>80-17</b>
<b><u>Обед 5-11классы</u></b>			
250/20	<b>Уха рыбацкая .</b>	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	<b>22-87</b>
100	<b>Котлета рубленая из филе куриного с отрубями</b>	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	<b>61-66</b>
180	<b>Капуста тушеная.</b>	Ккал-113, Белки-4, Жиры-3, У/в-16	<b>36-21</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>14-93</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	<b>2-40</b>
24	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-51, Белки-2, У/в-11	<b>2-30</b>
<b>Итого за Обед5-11(140-37)</b>		<b>Ккал-775, Белки-30, Жиры-45, У/в-402</b>	<b>140-37</b>

Директор



Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер



Заведующая  
производством  
столовой



Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано

---