

Школа Родники ()

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

Полдник

200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	20-39
75	Манник	Ккал-282, Белки-4, Жиры-14, У/в-34	14-30

Итого за Полдник(30) Ккал-373, Белки-4, Жиры-14, У/в-82 **34-69**

Комплекс (1-4 классы)

100	Соус Болоньезе	Ккал-213, Белки-13, Жиры-17, У/в-9	62-21
150/20	Макаронные изделия отварные / огуры св.	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	13-22
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-08
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за 1-4 (81-02)-завтрак Ккал-504, Белки-20, Жиры-21, У/в-67 **80-91**

Обед 5-11классы

250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	26-86
250/20	Плов Золотинка из индейки с булгуром/кукуруза	Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35	104-67
200	Компот из сухофруктов	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	5-90
30	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-58, Белки-2, У/в-13	2-88

Итого за Обед5-11(140-37) Ккал-649, Белки-21, Жиры-25, У/в-83 **140-31**

Комплекс1 (5-11классы)

250/30	Плов Золотинка из индейки с булгуром/огуры св	Ккал-395, Белки-17, Жиры-19, У/в-36	105-22
125	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	18-00
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-08
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40

Итого за 5-11 (125-00) Ккал-501, Белки-19, Жиры-20, У/в-75 **128-70**

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовойЛуконина Ольга
Алексаевна

Согласовано