



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	Булочка с корицей	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42	14-61
Итого за Полдник(30)		Ккал-309, Белки-6, Жиры-4, У/в-90	35-00

Комплекс (1-4 классы)

90	Котлета рубленая из филе куриного с отрубями .	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	63-29
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	10-77
200/5	Чай с лимоном,,	Ккал-39, У/в-10	4-45
26	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-50, Белки-2, У/в-11	2-50
Итого за 1-4 (81-02)-завтрак		Ккал-606, Белки-26, Жиры-43, У/в-385	81-01

Обед 5-11классы

250/20	Уха рыбацкая .	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	20-54
200/20	Бигус/горошек конс.	Ккал-342, Белки-15, Жиры-13, У/в-40	85-37
118	Яблоко	У/в-12	16-99
200	Компот из кураги	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	15-05
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за Обед5-11(140-37)		Ккал-621, Белки-20, Жиры-16, У/в-95	140-35

Комплекс1 (5-11классы)

100	Индейка по Люблински	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	82-08
180/55	Макаронные изделия отварные /помидор св.	Ккал-261, Белки-7, Жиры-5, У/в-46	22-58
200	Компот из кураги	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	15-05
28	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-54, Белки-2, У/в-12	2-69
27	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-57, Белки-2, У/в-13	2-59
Итого за 5-11 (125-00)		Ккал-704, Белки-39, Жиры-24, У/в-101	124-99

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна