

**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 **14-51**

**Итого за Полдник(30)** Ккал-309, Белки-6, Жиры-4, У/в-90 **34-90**

**Комплекс (1-4 классы)**

100 **Котлета рубленая из филе куриного с отрубями** Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332 **64-10**

150 **Макаронные изделия отварные** Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32 **11-17**

200 **Чай с сахаром** Ккал-58, У/в-15 **3-08**

25 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-48, Белки-2, У/в-11 **2-64**

**Итого за 1-4 (81-02)-завтрак** Ккал-623, Белки-27, Жиры-43, У/в-390 **80-99**

**Обед 5-11классы**

250/20 **Уха рыбацкая .** Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12 **20-40**

200/20 **Бигус/горошек конс.** Ккал-342, Белки-15, Жиры-13, У/в-40 **86-44**

123 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **17-71**

200 **Компот из кураги** Ккал-83, Белки-1, У/в-20 **12-65**

30 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-58, Белки-2, У/в-13 **3-17**

**Итого за Обед5-11(140-37)** Ккал-631, Белки-21, Жиры-16, У/в-98 **140-37**

**Комплекс1 (5-11классы)**

100 **Индейка по Люблински** Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10 **83-92**

180/50 **Макаронные изделия отварные /помидор св.** Ккал-255, Белки-7, Жиры-5, У/в-45 **22-98**

200 **Компот из кураги** Ккал-83, Белки-1, У/в-20 **12-65**

26 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-50, Белки-2, У/в-11 **2-75**

25 **Хлеб Чусовской обоготенный йодом** Ккал-53, Белки-2, У/в-12 **2-64**

**Итого за 5-11 (125-00)** Ккал-690, Белки-39, Жиры-24, У/в-98 **124-94**

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна