



# 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	<i>Компот из смородины</i>	Ккал-91, У/в-48	<b>20-39</b>
75	<i>Булочка с корицей</i>	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42	<b>14-51</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-309, Белки-6, Жиры-4, У/в-90	<b>34-90</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
85	<i>Котлета рубленая из филе куриного с отрубями</i>	Ккал-119, Белки-11, Жиры-5, У/в-6	<b>62-09</b>
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Ккал-225, Белки-5, Жиры-10, У/в-31	<b>11-17</b>
200/7	<i>Чай с лимоном</i>	Ккал-60, У/в-15	<b>5-00</b>
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>2-64</b>
<b>Итого за 1-4 (81-02)-завтрак</b>		Ккал-465, Белки-18, Жиры-16, У/в-64	<b>80-90</b>
<b><u>Обед 5-11классы</u></b>			
250/10	<i>Уха рыбацкая</i>	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	<b>17-97</b>
100	<i>Поджарка из индейки</i>	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	<b>66-26</b>
180/15	<i>Рис припущенный./горошек кон.</i>	Ккал-225, Белки-4, Жиры-4, У/в-43	<b>23-90</b>
117	<i>Яблоко</i>	У/в-12	<b>16-85</b>
200	<i>Компот из кураги</i>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>12-65</b>
25	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>2-64</b>
<b>Итого за Обед5-11(140-37)</b>		Ккал-793, Белки-36, Жиры-24, У/в-119	<b>140-27</b>
<b><u>Комплекс1 (5-11классы)</u></b>			
100	<i>Индейка по Люблински</i>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	<b>83-92</b>
180/30	<i>Макаронные изделия отварные /помидор св.</i>	Ккал-233, Белки-7, Жиры-5, У/в-41	<b>22-98</b>
200	<i>Компот из кураги</i>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>12-65</b>
26	<i>Хлеб Крестьянский витаминизированный</i>	Ккал-64, Белки-2, У/в-13	<b>2-75</b>
25	<i>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</i>	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	<b>2-64</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		Ккал-692, Белки-38, Жиры-24, У/в-93	<b>124-94</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

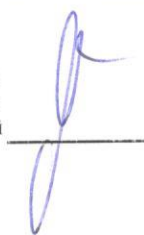


Бухгалтер



Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна



Согласовано

---