



# Школа Родники ()

Выход (г/кг)	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 яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>10-39</b>
100	<b>Шаньга со сметаной</b>	Ккал-368, Белки-9, Жиры-14, У/в-51	<b>24-16</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		<b>Ккал-443, Белки-9, Жиры-14, У/в-70</b>	<b>34-55</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
10/20/2 5	<b>Бутерброд Школьный на батоне</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	<b>28-71</b>
200	<b>Каша Дружба молочная с маслом</b>	Ккал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22	<b>29-17</b>
115	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>16-56</b>
200	<b>Чай черный с ягодами(смородина)</b>	Ккал-74, У/в-9	<b>6-50</b>
<b>Итого за 1-4 (81-02)-завтрак</b>		<b>Ккал-362, Белки-9, Жиры-11, У/в-50</b>	<b>80-94</b>
<b><u>Обед 5-11классы</u></b>			
250/10/ 10	<b>Суп пюре из овощей с гренками с филе кур</b>	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	<b>30-92</b>
250	<b>Плов Золотинка</b>	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	<b>80-52</b>
115	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>16-56</b>
200	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	Ккал-64, Белки-1, У/в-16	<b>9-52</b>
27	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-66, Белки-2, У/в-14	<b>2-85</b>
<b>Итого за Обед5-11(140-37)</b>		<b>Ккал-435, Белки-12, Жиры-10, У/в-72</b>	<b>140-37</b>
<b><u>Комплекс I (5-11классы)</u></b>			
180/20	<b>Каша гречневая рассыпчатая/огурец</b>	Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41	<b>28-10</b>
120	<b>Биточек мясной с соусом кр.осн</b>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-10	<b>67-27</b>
120	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-28</b>
200	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	Ккал-64, Белки-1, У/в-16	<b>9-52</b>
26	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-64, Белки-2, У/в-13	<b>2-75</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		<b>Ккал-682, Белки-28, Жиры-30, У/в-93</b>	<b>124-92</b>

Директор

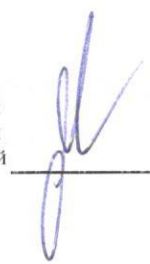


Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер



Заведующая  
производством  
столовой



Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано

