

Школа Родники ()

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

Полдник

200 **Компот из яблок** Ккал-75, У/в-19 **10-55**

100 **Шаньга со сметаной** Ккал-368, Белки-9, Жиры-14, У/в-51 **24-33**

Итого за Полдник(30) Ккал-443, Белки-9, Жиры-14, У/в-70 **34-88**

Комплекс1 (5-11классы)

180/15 **Каша гречневая
рассыпчатая/огурец** Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, У/в-40 **27-03**

120 **Биточек мясной с соусом
кр.осн** Ккал-275, Белки-16, Жиры-19, У/в-10 **68-28**

118 **Яблоко** У/в-12 **17-25**

200 **Напиток с витаминами
Витошка** Ккал-64, Белки-1, У/в-16 **9-66**

25 **Хлеб Крестьянский
витаминизированный** Ккал-61, Белки-2, У/в-13 **2-68**

Итого за 5-11 (125-00) Ккал-672, Белки-27, Жиры-30, У/в-91 **124-90**

Комплекс (1-4 классы)

10/20/2 **Бутерброд Школьный на
5 батоне** Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7 **29-14**

200 **Каша Дружба молочная с
маслом** Ккал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22 **29-61**

115 **Яблоко** У/в-12 **16-81**

200 **Чай черный с
ягодами(смородина)** Ккал-74, У/в-9 **6-60**

20 **Батон Золотинка** Ккал-47, Белки-1, У/в-10 **2-99**

Итого за 1-4 (85-20)-завтрак Ккал-408, Белки-11, Жиры-11, У/в-60 **85-15**



Обед 5-Классы

250/10/ 10	Суп пюре из овощей с зренками с филе кур	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	31-38
250/20	Плов Золотинка /огурец св.	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	86-91
115	Яблоко	У/в-12	16-81
200	Напиток с витаминами Витошка	Ккал-64, Белки-1, У/в-16	9-66
28	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-69, Белки-2, У/в-14	3-00
Итого за Обед5-11(147-79)			147-76

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано