



16.01.2024

# Школа Родники ()

Выходной №	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	Компот из яблок	Ккал-75, У/в-19	10-55
115	Манник	Ккал-433, Белки-6, Жиры-22, У/в-53	24-33
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-508, Белки-6, Жиры-22, У/в-71	<b>34-88</b>
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
100	Поджарка из индейки	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	66-71
180/20	Пюре картофельное/огурец св.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	33-74
200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	20-70
35	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-86, Белки-3, У/в-18	3-76
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		Ккал-612, Белки-32, Жиры-22, У/в-109	<b>124-91</b>
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
100	Суфле "Рыбка"	Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10	52-27
150	Пюре картофельное.	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	23-15
200/4	Чай с лимоном,	Ккал-38, У/в-10	4-24
26	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-64, Белки-2, У/в-13	2-79
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	2-68
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		Ккал-496, Белки-20, Жиры-16, У/в-62	<b>85-13</b>
<u>Обед 5-11классы</u>			
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	30-29
100	Поджарка из индейки	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	66-71
180/17	Макаронь запеченные с сыром /кукуруза конс.	Ккал-296, Белки-10, Жиры-11, У/в-38	37-61
200	Напиток из шиповника	Ккал-131, Белки-1, У/в-32	10-18
27	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-66, Белки-2, У/в-14	2-89
<b>Итого за Обед5-11(147-79)</b>		Ккал-896, Белки-41, Жиры-34, У/в-117	<b>147-68</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна