



# 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	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-128, У/в-32	<b>19-45</b>
75	<b>Булочка с корицей</b>	Ккал-218, Белки-6, Жиры-4, У/в-42	<b>15-44</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-346, Белки-6, Жиры-4, У/в-74	<b>34-89</b>
<b><u>Комплекс I (5-11 классы)</u></b>			
250	<b>Жаркое по домашнему из свинины</b>	Ккал-467, Белки-12, Жиры-9, У/в-43	<b>84-84</b>
115	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>16-81</b>
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>20-70</b>
24	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-59, Белки-2, У/в-12	<b>2-57</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		Ккал-617, Белки-15, Жиры-10, У/в-115	<b>124-92</b>
<b><u>Комплексе (1-4 классы)</u></b>			
25/10/1 5	<b>Батон с маслом сливочным и сыром,,</b>	Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14	<b>32-24</b>
200	<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>	Ккал-215, Белки-7, Жиры-7, У/в-33	<b>27-13</b>
117	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>17-10</b>
200	<b>Чай с молоком</b>	Ккал-55, Белки-2, Жиры-2, У/в-9	<b>8-65</b>
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		Ккал-405, Белки-15, Жиры-17, У/в-67	<b>85-12</b>
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10/ 2	<b>Суп лапша домашняя с филе кур...</b>	Ккал-300, Белки-7, Жиры-15, У/в-35	<b>21-11</b>
250/30	<b>Жаркое по домашнему из свинины/кукуруза конс.</b>	Ккал-484, Белки-12, Жиры-10, У/в-45	<b>100-07</b>
200	<b>Компот из смородины</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>20-70</b>
30	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-74, Белки-2, У/в-15	<b>3-22</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	<b>2-68</b>
<b>Итого за Обед5-11(147-79)</b>		Ккал-1 012, Белки-24, Жиры-25, У/в-152	<b>147-78</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна