



# Школа Родники ()

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

### Полдник

|                             |                        |   |              |
|-----------------------------|------------------------|---|--------------|
| 200                         | <b>Компот из яблок</b> | Ккал-75, У/в-19                           | <b>10-55</b> |
| 115                         | <b>Манник</b>          | Ккал-433, Белки-6, Жиры-22, У/в-53        | <b>24-33</b> |
| <b>Итого за Полдник(30)</b> |                        | <b>Ккал-508, Белки-6, Жиры-22, У/в-71</b> | <b>34-88</b> |

### Комплекс1 (5-11классы)

|                               |   |   |               |
|-------------------------------|---|---|---------------|
| 100                           | <b>Поджарка из индейки</b>                  | Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19         | <b>66-71</b>  |
| 180/15                        | <b>Пюре картофельное/огурец св.</b>         | Ккал-156, Белки-4, Жиры-4, У/в-24           | <b>34-25</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>   |
| <b>Итого за 5-11 (125-00)</b> |   | <b>Ккал-596, Белки-32, Жиры-21, У/в-106</b> | <b>124-88</b> |

### Комплекс (1-4 классы)

|                                     |   |  |              |
|-------------------------------------|---|--|--------------|
| 100                                 | <b>Суфле "Рыбка"</b>                        | Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10        | <b>52-27</b> |
| 150                                 | <b>Пюре картофельное.</b>                   | Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21          | <b>23-15</b> |
| 200/4                               | <b>Чай с лимоном,</b>                       | Ккал-38, У/в-10                            | <b>4-24</b>  |
| 26                                  | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b> | Ккал-64, Белки-2, У/в-13                   | <b>2-79</b>  |
| 25                                  | <b>Хлеб Чусовской обогащенный йодом</b>     | Ккал-63, Белки-2, У/в-9                    | <b>2-68</b>  |
| <b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b> |   | <b>Ккал-496, Белки-20, Жиры-16, У/в-62</b> | <b>85-13</b> |

### Обед 5-11классы

|                                  |  |   |               |
|----------------------------------|--|---|---------------|
| 250/10                           | <b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</b> | Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16           | <b>30-29</b>  |
| 100                              | <b>Поджарка из индейки</b>                           | Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19         | <b>66-71</b>  |
| 180/17                           | <b>Макаронны запеченные с сыром /кукуруза конс.</b>  | Ккал-296, Белки-10, Жиры-11, У/в-38         | <b>37-61</b>  |
| 200                              | <b>Напиток из шиповника</b>                          | Ккал-131, Белки-1, У/в-32                   | <b>10-18</b>  |
| 27                               | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>          | Ккал-66, Белки-2, У/в-14                    | <b>2-89</b>   |
| <b>Итого за Обед5-11(147-79)</b> |  | <b>Ккал-896, Белки-41, Жиры-34, У/в-117</b> | <b>147-68</b> |

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна