



Школа Родники ()

Выход (шт)	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
Итого за Полдник(30)		Ккал-508, Белки-6, Жиры-22, У/в-71	34-88
<u>Комплекc 1 (5-11 классы)</u>			
100	Поджарка из индейки	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	67-98
180/13	Пюре картофельное/огурец св.	Ккал-154, Белки-4, Жиры-4, У/в-24	33-38
200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	20-70
27	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-66, Белки-2, У/в-14	2-89
Итого за 5-11 (125-00)		Ккал-587, Белки-32, Жиры-21, У/в-104	124-95
<u>Комплекc (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 обогащенный йодом	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	2-68
Итого за 1-4 (85-20)-завтрак		Ккал-496, Белки-20, Жиры-16, У/в-62	85-13
<u>Обед 5-11 классы</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	67-98
180/15	Макароны запеченные с сыром /кукуруза конс.	Ккал-293, Белки-9, Жиры-11, У/в-37	36-60
200	Напиток из шиповника	Ккал-131, Белки-1, У/в-32	10-18
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	2-68
Итого за Обед5-11(147-79)		Ккал-888, Белки-41, Жиры-34, У/в-116	147-73

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексаевна