

Школа Родники ()

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

Полдник

200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	20-70
70	Булочка с корицей	Ккал-204, Белки-6, Жиры-4, У/в-40	13-88

Итого за Полдник(30) Ккал-295, Белки-6, Жиры-4, У/в-88 **34-58**

Комплекс1 (5-11классы)

100	Индейка по Люблински	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	86-56
180/20	Макаронные изделия отварные /огурец св.	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	22-89
200	Компот из кураги	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	12-84
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	2-68

Итого за 5-11 (125-00) Ккал-615, Белки-36, Жиры-23, У/в-82 **124-97**

Комплекс (1-4 классы)

90	Котлета рубленая из филе куриного с отрубями .	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	66-57
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-225, Белки-5, Жиры-10, У/в-31	11-91
200/4	Чай с лимоном,	Ккал-38, У/в-10	4-24
23	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-56, Белки-2, У/в-12	2-47

Итого за 1-4 (85-20)-завтрак Ккал-652, Белки-27, Жиры-50, У/в-384 **85-19**

Обед 5-11классы

250/20	Уха рыбацкая .	Ккал-74, Белки-4, Жиры-1, У/в-5	24-91
120	Поджарка из индейки	Ккал-331, Белки-31, Жиры-20, У/в-22	81-57
180/15	Рис припущенный./огурец св.	Ккал-225, Белки-4, Жиры-4, У/в-43	25-65
200	Компот из кураги	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	12-84
26	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-64, Белки-2, У/в-13	2-79

Итого за Обед5-11(147-79) Ккал-777, Белки-41, Жиры-26, У/в-104 **147-76**

Директор


Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер


Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано _____