

**Школа Родники ()**

Выход	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 яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>10-28</b>
115	<b>Манник</b>	Ккал-433, Белки-6, Жиры-22, У/в-53	<b>24-62</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-508, Белки-6, Жиры-22, У/в-71	<b>34-90</b>
<b><u>Комплекс1 (5-11классы)</u></b>			
250/15	<b>Плов Золотинка из индейки с булгуром/помидоры св</b>	Ккал-374, Белки-16, Жиры-18, У/в-34	<b>111-09</b>
200	<b>Компот из ягодной смеси</b>	Ккал-91, У/в-48	<b>11-08</b>
26	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-64, Белки-2, У/в-13	<b>2-79</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		Ккал-529, Белки-18, Жиры-18, У/в-95	<b>124-96</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
120	<b>Чикен болл в сметанном соусе</b>	Ккал-178, Белки-12, Жиры-17, У/в-14	<b>61-34</b>
150/15	<b>Макаронные изделия отварные / помидоры св.</b>	Ккал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-31	<b>18-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-58, У/в-15	<b>3-13</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>2-68</b>
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		Ккал-477, Белки-20, Жиры-21, У/в-72	<b>85-15</b>
<b><u>Обед 5-11классы</u></b>			
15	<b>Квашеная капуста по домашнему</b>	Ккал-12, Жиры-1, У/в-1	<b>3-03</b>
250/10	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</b>	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	<b>30-29</b>
250	<b>Плов Золотинка из индейки с булгуром.</b>	Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35	<b>105-00</b>
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Ккал-110, Белки-1, У/в-27	<b>6-26</b>
29	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-71, Белки-2, У/в-15	<b>3-11</b>
<b>Итого за Обед5-11(147-79)</b>		Ккал-701, Белки-22, Жиры-26, У/в-94	<b>147-69</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Александровна