

**Школа Родники ()**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	<b>Компот из яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>10-55</b>
100	<b>Шаньга со сметаной</b>	Ккал-368, Белки-9, Жиры-14, У/в-51	<b>24-36</b>
<b>Итого за Полдник(30)</b>		Ккал-443, Белки-9, Жиры-14, У/в-70	<b>34-91</b>
<u>Комплекс 1 (5-11 классы)</u>			
100	<b>Гуляш из свинины с отрубями</b>	Ккал-161, Белки-12, Жиры-10, У/в-13	<b>65-27</b>
180/30	<b>Каша гречневая вязкая/огурец св.</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, У/в-23	<b>27-46</b>
120	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-54</b>
200	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	Ккал-64, Белки-1, У/в-16	<b>10-23</b>
22	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-54, Белки-2, У/в-11	<b>2-36</b>
20	<b>Хлеб Чусовской обогащенный йодом</b>	Ккал-50, Белки-1, У/в-7	<b>2-14</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		Ккал-487, Белки-22, Жиры-15, У/в-84	<b>125-00</b>
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
10/20/2 5	<b>Бутерброд Школьный на батоне</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	<b>30-28</b>
200	<b>Каша Дружба молочная с маслом</b>	Ккал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22	<b>30-74</b>
120	<b>Яблоко</b>	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>17-54</b>
200	<b>Чай черный с ягодами(смородина)</b>	Ккал-74, У/в-9	<b>6-60</b>
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		Ккал-362, Белки-9, Жиры-11, У/в-51	<b>85-16</b>



Обед 5-11классы

250/10/ 10	<b>Суп пюре из овощей с гренками с филе кур</b>	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	<b>31-95</b>
250/10 120	<b>Плов Золотинка /огурец св. Яблоко</b>	Ккал-180, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 Белки-1, Жиры-1, У/в-13	<b>84-29 17-54</b>
200	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	Ккал-64, Белки-1, У/в-16	<b>10-23</b>
35	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-86, Белки-3, У/в-18	<b>3-76</b>
<b>Итого за Обед5-11(147-79)</b>		Ккал-448, Белки-12, Жиры-10, У/в-76	<b>147-77</b>
<b>Итого за</b>		Ккал-1 739, Белки-53, Жиры-51, У/в-280	<b>392-84</b>

Директор


Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер


Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано \_\_\_\_\_