

**Школа Родники ()**

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

Полдник

200 **Компот из яблок** Ккал-75, У/в-19 **10-55**

110 **Манник** Ккал-414, Белки-6, Жиры-21, У/в-50 **23-80**

**Итого за Полдник(30)** Ккал-489, Белки-6, Жиры-21, У/в-69 **34-35**

Комплекс1 (5-11классы)

100 **Поджарка из индейки** Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19 **67-98**

180/10 **Пюре картофельное/огурец св.** Ккал-152, Белки-4, Жиры-4, У/в-23 **32-81**

200 **Компот из смородины** Ккал-91, У/в-48 **20-70**

32 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-78, Белки-2, У/в-16 **3-43**

**Итого за 5-11 (125-00)** Ккал-597, Белки-32, Жиры-21, У/в-106 **124-92**

Комплекс (1-4 классы)

100 **Суфле "Рыбка"** Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10 **53-41**

150 **Пюре картофельное.** Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21 **23-74**

200/5 **Чай с лимоном,,** Ккал-39, У/в-10 **4-52**

33 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-81, Белки-3, У/в-17 **3-53**

**Итого за 1-4 (85-20)-завтрак** Ккал-451, Белки-20, Жиры-16, У/в-56 **85-20**

Обед 5-11классы

250/10 **Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,** Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16 **30-29**

125 **Поджарка из индейки** Ккал-344, Белки-32, Жиры-21, У/в-23 **84-63**

180/10 **Макаронные изделия отварные /кукуруза кан.** Ккал-211, Белки-6, Жиры-4, У/в-37 **19-35**

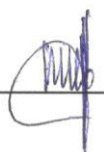
200 **Напиток из шиповника** Ккал-131, Белки-1, У/в-32 **10-18**

31 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-76, Белки-2, У/в-16 **3-32**

**Итого за Обед5-11(147-79)** Ккал-889, Белки-44, Жиры-32, У/в-123 **147-77**

**Итого за** Ккал-2 425, Белки-101, Жиры-90, У/в-355 **392-24**

Директор

  
Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер



Заведующая  
производством  
столовой

  
Луконина Ольга  
Александровна

Согласовано \_\_\_\_\_