

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 **10-28**

115 **Манник** Ккал-433, Белки-6, Жиры-22, У/в-53 **24-62**

Итого за Полдник(30) Ккал-508, Белки-6, Жиры-22, У/в-71 **34-90**

Комплекс1 (5-11классы)

250/15 **Плов Золотинка из индейки с
булгуром/помидоры св** Ккал-374, Белки-16, Жиры-18, У/в-34 **111-09**

200 **Компот из ягодной смеси** Ккал-91, У/в-48 **11-08**

26 **Хлеб Крестьянский
витаминизированный** Ккал-64, Белки-2, У/в-13 **2-79**

Итого за 5-11 (125-00) Ккал-529, Белки-18, Жиры-18, У/в-95 **124-96**

Комплекс (1-4 классы)

120 **Чикен болл в сметанном
соусе** Ккал-178, Белки-12, Жиры-17, У/в-14 **61-34**

150/15 **Макаронные изделия
отварные / помидоры св.** Ккал-180, Белки-5, Жиры-4, У/в-31 **18-00**

200 **Чай с сахаром** Ккал-58, У/в-15 **3-13**

25 **Хлеб Крестьянский
витаминизированный** Ккал-61, Белки-2, У/в-13 **2-68**

Итого за 1-4 (85-20)-завтрак Ккал-477, Белки-20, Жиры-21, У/в-72 **85-15**

Обед 5-11классы

15 **Квашеная капуста по
домашнему** Ккал-12, Жиры-1, У/в-1 **3-03**

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

250 **Плов Золотинка из индейки с
булгуром.** Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35 **105-00**

200 **Компот из сухофруктов** Ккал-110, Белки-1, У/в-27 **6-26**

29 **Хлеб Крестьянский
витаминизированный** Ккал-71, Белки-2, У/в-15 **3-11**

Итого за Обед5-11(147-79) Ккал-701, Белки-22, Жиры-26, У/в-94 **147-69**

Директор



Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер



Заведующая
производством
столовой



Луконина Ольга
Александровна