



# Школа Родники ()


Выход (г)	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>10-55</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>
<b><u>Комплекс I (5-11 классы)</u></b>			
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>27-85</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>
38	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-93, Белки-3, У/в-19	<b>4-07</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00)</b>		Ккал-476, Белки-22, Жиры-15, У/в-84	<b>124-96</b>
<b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>			
10/20/2 5	<b>Бутерброд Школьный на батоне</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7	<b>31-09</b>
200	<b>Каша Дружба молочная с маслом</b>	Ккал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22	<b>31-56</b>
119	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>17-40</b>
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Ккал-60, У/в-15	<b>5-08</b>
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		Ккал-348, Белки-9, Жиры-11, У/в-57	<b>85-13</b>
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10/ 10	<b>Суп пюре из овощей с гренками с филе кур</b>	Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13	<b>32-36</b>
250/10	<b>Плов Золотинка /огурец св.</b>	Ккал-180, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	<b>85-25</b>
118	<b>Яблоко</b>	У/в-12	<b>17-25</b>
200	<b>Напиток с витаминами Витошка</b>	Ккал-64, Белки-1, У/в-16	<b>10-23</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>2-68</b>
<b>Итого за Обед 5-11(147-79)</b>		Ккал-423, Белки-11, Жиры-10, У/в-71	<b>147-77</b>

Директор

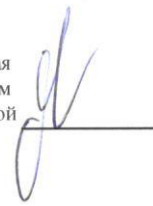


Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер



Заведующая  
производством  
столовой



Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано \_\_\_\_\_