

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 **24-18**

Итого за Полдник(30) Ккал-489, Белки-6, Жиры-21, У/в-69 **34-73**

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 **33-31**

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

28 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-69, Белки-2, У/в-14 **3-00**

Итого за 5-11 (125-00) Ккал-587, Белки-32, Жиры-21, У/в-104 **124-99**

Комплекс (1-4 классы)

100 **Суфле "Рыбка"** Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10 **54-22**

150 **Пюре картофельное.** Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21 **24-17**

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

34 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-83, Белки-3, У/в-17 **3-64**

Итого за 1-4 (85-20)-завтрак Ккал-472, Белки-20, Жиры-16, У/в-62 **85-16**

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 /огурец св.** Ккал-211, Белки-6, Жиры-4, У/в-37 **19-06**

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

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

Итого за Обед5-11(147-79) Ккал-894, Белки-44, Жиры-32, У/в-124 **147-69**

Директор



Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер



Заведующая
производством
столовой



Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано _____