



# 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 **11-65**

100 **Манник** Ккал-376, Белки-5, Жиры-19, У/в-46 **22-55**

**Итого за Полдник(35-00)** Ккал-451, Белки-5, Жиры-19, У/в-65 **34-20**

## Комплекс1 (5-11классы)

230 **Плов Золотинка из индейки с булгуром.** Ккал-351, Белки-15, Жиры-17, У/в-32 **95-67**

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

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

25 **Хлеб Чусовской обоготенный йодом** Ккал-63, Белки-2, У/в-9 **2-68**

38 **Слойка с малиной** **30-69**

**Итого за 5-11 (125-00) -135** Ккал-535, Белки-18, Жиры-18, У/в-69 **134-96**

## Комплекс (1-4 классы)

100 **Чикен болл в сметанном соусе** Ккал-178, Белки-12, Жиры-17, У/в-14 **53-22**

190 **Фузилли(спиральки)/помидоры св. 150/40** Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32 **23-60**

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

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

24 **Хлеб Чусовской обоготенный йодом** Ккал-60, Белки-1, У/в-9 **2-57**

**Итого за 1-4 (85-20)-завтрак** Ккал-543, Белки-21, Жиры-21, У/в-82 **85-20**

## Обед 5-11классы

250/10 **Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,** Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16 **28-59**

250/20 **Плов Золотинка из индейки с булгуром/помидоры св** Ккал-381, Белки-16, Жиры-19, У/в-35 **109-52**

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

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

**Итого за Обед5-11(147-79)** Ккал-694, Белки-22, Жиры-25, У/в-94 **147-69**

**Итого за** Ккал-2 224, Белки-66, Жиры-83, У/в-309 **402-05**

Директор



Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

\_\_\_\_\_

Заведующая  
производством  
столовой

\_\_\_\_\_

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано

\_\_\_\_\_