

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	22-76
Итого за Полдник(35-00)		Ккал-451, Белки-5, Жиры-19, У/в-65	34-41

Комплекс1 (5-11классы)

100	Поджарка из индейки	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	66-83
205	Пюре картофельное/помидор св. 180/25	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	38-15
200	Компот из вишни	Ккал-128, У/в-32	26-81
29	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-71, Белки-2, У/в-15	3-11
Итого за 5-11 (125-00) -135		Ккал-634, Белки-32, Жиры-22, У/в-89	134-90

Комплекс (1-4 классы)

95	Суфле "Рыбка"	Ккал-188, Белки-13, Жиры-11, У/в-9	50-82
150	Пюре картофельное.	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	26-41
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-13
45	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-110, Белки-3, Жиры-1, У/в-23	4-82
Итого за 1-4 (85-20)-завтрак		Ккал-489, Белки-20, Жиры-15, У/в-67	85-18

Обед 5-11классы

260	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,250/10	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	28-59
100	Поджарка из индейки	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	66-55
255	Фузилли(спиральки)./помидор св. 180/75	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	35-75
200	Напиток из шиповника	Ккал-131, Белки-1, У/в-32	10-18
35	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-86, Белки-3, У/в-18	3-76
25	Хлеб Чусовской обогащенный йодом	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	2-68

Итого за Обед5-11(147-79) Ккал-904, Белки-40, Жиры-28, У/в-131 **147-51**

Итого за Ккал-2 479, Белки-97, Жиры-84, У/в-353 **402-00**

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Новоселова
Юлия Андреевна