



# Школы Родники ()

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
------------	--------------------	---	-------------------------

## Полдник

200	<b>Компот из яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>11-65</b>
100	<b>Манник</b>	Ккал-376, Белки-5, Жиры-19, У/в-46	<b>23-21</b>

**Итого за Полдник(35-00) Ккал-451, Белки-5, Жиры-19, У/в-65 34-86**

## Комплекс1 (5-11классы)

100	<b>Поджарка из индейки</b>	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	<b>69-47</b>
195	<b>Пюре картофельное/помидор св. 180/15</b>	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	<b>36-37</b>
200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-128, У/в-32	<b>26-81</b>
20	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-49, Белки-2, У/в-10	<b>2-14</b>

**Итого за 5-11 (125-00) -135 Ккал-612, Белки-31, Жиры-21, У/в-85 134-79**

## Комплекс (1-4 классы)

95	<b>Суфле "Рыбка"</b>	Ккал-188, Белки-13, Жиры-11, У/в-9	<b>52-36</b>
150	<b>Пюре картофельное.</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	<b>27-26</b>
200	<b>Чай с сахаром</b>	Ккал-58, У/в-15	<b>3-13</b>
20	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-49, Белки-2, У/в-10	<b>2-14</b>

**Итого за 1-4 (85-20)-завтрак Ккал-428, Белки-18, Жиры-15, У/в-55 84-89**

## Обед 5-11классы

260	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,250/10</b>	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	<b>29-81</b>
100	<b>Поджарка из индейки</b>	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	<b>69-14</b>
250	<b>Фузилли(спиральки)/помидор св. 180/70</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>35-34</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Ккал-131, Белки-1, У/в-32	<b>10-18</b>
30	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-74, Белки-2, У/в-15	<b>3-22</b>

**Итого за Обед5-11(147-79) Ккал-829, Белки-38, Жиры-28, У/в-120 147-69**

**Итого за Ккал-2 321, Белки-92, Жиры-84, У/в-324 402-23**

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовойНовоселова  
Юлия Андреевна

Согласовано \_\_\_\_\_