



Школы Родники ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	Компот из яблок	Ккал-75, У/в-19	11-65
100	Манник	Ккал-376, Белки-5, Жиры-19, У/в-46	23-21
Итого за Полдник(35-00)		Ккал-451, Белки-5, Жиры-19, У/в-65	34-86
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
100	Поджарка из индейки	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	69-47
180	Пюре картофельное.	Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25	32-23
200	Компот из вишни	Ккал-128, У/в-32	26-81
50	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25	5-85
Итого за 5-11 (125-00) -135		Ккал-686, Белки-34, Жиры-22, У/в-100	134-36
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
100	Суфле "Рыбка"	Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10	55-13
150	Пюре картофельное.	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	21-09
200	Чай с сахаром	Ккал-58, У/в-15	3-13
50	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25	5-85
Итого за 1-4 (85-20)-завтрак		Ккал-512, Белки-21, Жиры-16, У/в-70	85-20
<u>Обед 5-11классы</u>			
260	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,250/10	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	29-81
120	Поджарка из индейки	Ккал-331, Белки-31, Жиры-20, У/в-22	82-97
200	Фузилли. (спиральки)	Ккал-247, Белки-7, Жиры-5, У/в-43	17-80
200	Напиток из шиповника	Ккал-131, Белки-1, У/в-32	10-18
30	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-74, Белки-2, У/в-15	3-51
30	Хлеб Чусовской обогащенный йодом	Ккал-76, Белки-2, У/в-11	3-51
Итого за Обед5-11(147-79)		Ккал-984, Белки-45, Жиры-32, У/в-139	147-78
Итого за		Ккал-2 633, Белки-105, Жиры-89, У/в-373	402-20

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Новоселова
Юлия Андреевна

Согласовано _____