



# Школы Родники ()

Выход (с)	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	11-52
100	Манник	Ккал-376, Белки-5, Жиры-19, У/в-46	23-42
<b>Итого за Полдник(35-00)</b>		Ккал-451, Белки-5, Жиры-19, У/в-65	<b>34-94</b>
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
225	Плов Золотинка из индейки с булгуром.	Ккал-343, Белки-14, Жиры-17, У/в-32	94-53
205	Чай с лимоном 200/5	Ккал-39, У/в-10	4-52
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	2-92
38	Слойка с малиной	Ккал-111, Белки-2, У/в-13	32-48
<b>Итого за 5-11 (125-00) -135</b>		Ккал-554, Белки-18, Жиры-17, У/в-66	<b>134-45</b>
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
110	Чикен болл в сметанном соусе	Ккал-196, Белки-14, Жиры-19, У/в-15	58-66
180	Фузилли (спиральки)	Ккал-270, Белки-6, Жиры-12, У/в-37	16-10
205	Чай с лимоном 200/5	Ккал-39, У/в-10	4-52
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	2-92
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	2-92
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		Ккал-629, Белки-23, Жиры-32, У/в-83	<b>85-12</b>
<u>Обед 5-11классы</u>			
50	Помидор с зеленью и маслом	Ккал-33, Жиры-3, У/в-1	21-80
250	Рассольник Ленинградский со сметаной	Ккал-117, Белки-3, Жиры-6, У/в-21	19-96
230	Плов Золотинка из индейки с булгуром.	Ккал-351, Белки-15, Жиры-17, У/в-32	96-63
200	Компот из сухофруктов	Ккал-110, Белки-1, У/в-27	6-26
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	2-92
<b>Итого за Обед5-11(147-79)</b>		Ккал-672, Белки-21, Жиры-27, У/в-94	<b>147-57</b>
<b>Итого за</b>		Ккал-2 306, Белки-68, Жиры-95, У/в-308	<b>402-08</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Новоселова  
Юлия Андреевна

Согласовано

