

**Школы Родники ()**

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

**Полдник**

200	<b>Компот из яблок с ягодами</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>17-99</b>
80	<b>Булочка с корицей</b>	Ккал-233, Белки-6, Жиры-4, У/в-45	<b>16-48</b>
<b>Итого за Полдник(35-00)</b>		<b>Ккал-308, Белки-6, Жиры-4, У/в-64</b>	<b>34-47</b>

**Комплекс1 (5-11классы)**

100	<b>Индейка по Люблински</b>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	<b>87-46</b>
210	<b>Фузилли(спиральки)/помидор св. 180/30</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>31-45</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>12-84</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>2-92</b>
<b>Итого за 5-11 (125-00) -135</b>		<b>Ккал-615, Белки-36, Жиры-23, У/в-82</b>	<b>134-67</b>

**Комплекс (1-4 классы)**

100	<b>Тефтели из мяса с соусом</b>	Ккал-262, Белки-10, Жиры-17, У/в-17	<b>54-83</b>
150	<b>Рис припущенный.</b>	Ккал-220, Белки-4, Жиры-6, У/в-37	<b>19-91</b>
205	<b>Чай с лимоном 200/5</b>	Ккал-39, У/в-10	<b>4-52</b>
50	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25	<b>5-85</b>
<b>Итого за 1-4 (85-20)-завтрак</b>		<b>Ккал-644, Белки-17, Жиры-24, У/в-89</b>	<b>85-11</b>

**Обед 5-11классы**

270	<b>Уха рыбацкая .250/20</b>	Ккал-74, Белки-4, Жиры-1, У/в-5	<b>27-40</b>
100	<b>Индейка по Люблински</b>	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	<b>87-46</b>
180	<b>Фузилли. (спиральки)</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>17-15</b>
200	<b>Компот из кураги</b>	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	<b>12-84</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>2-92</b>

**Итого за Обед5-11(147-79)** Ккал-689, Белки-40, Жиры-24, У/в-87 **147-77**

**Итого за** Ккал-2 256, Белки-100, Жиры-75, У/в-322 **402-02**

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Новоселова  
Юлия Андреевна

Согласовано