



# Школы Родники ()

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	<b>Компот из яблок</b>	Ккал-75, У/в-19	<b>11-65</b>
120	<b>Манник</b>	Ккал-452, Белки-6, Жиры-23, У/в-55	<b>32-16</b>
<b>Итого за Полдник(50-00)</b>		Ккал-527, Белки-6, Жиры-23, У/в-74	<b>43-81</b>
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
100	<b>Суфле "Рыбка"</b>	Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10	<b>62-10</b>
165	<b>Пюре картофельное /помидоры св. 150/15</b>	Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21	<b>39-17</b>
204	<b>Чай с лимоном, 200/4</b>	Ккал-38, У/в-10	<b>4-24</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>3-07</b>
<b>Итого за 1-4 (108,64)-завтрак</b>		Ккал-431, Белки-19, Жиры-16, У/в-52	<b>108-58</b>
<u>Обед 5-11 классы</u>			
260	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом, 250/10</b>	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	<b>33-53</b>
120	<b>Поджарка из индейки</b>	Ккал-331, Белки-31, Жиры-20, У/в-22	<b>82-64</b>
195	<b>Фузилли(спиральки)./огурец св.180/15</b>	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	<b>26-76</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Ккал-131, Белки-1, У/в-32	<b>10-18</b>
25	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-61, Белки-2, У/в-13	<b>3-07</b>
25	<b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>	Ккал-63, Белки-2, У/в-9	<b>3-07</b>
<b>Итого за Обед5-11(160-00)</b>		Ккал-935, Белки-44, Жиры-31, У/в-130	<b>159-25</b>
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
100	<b>Поджарка из индейки</b>	Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19	<b>68-87</b>
185	<b>Пюре картофельное.</b>	Ккал-164, Белки-4, Жиры-5, У/в-25	<b>38-80</b>
200	<b>Компот из вишни</b>	Ккал-128, У/в-32	<b>30-70</b>
50	<b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25	<b>6-14</b>
<b>Итого за 5-11 (145,00)</b>		Ккал-690, Белки-34, Жиры-22, У/в-101	<b>144-51</b>
<b>Итого за</b>		Ккал-2 582, Белки-103, Жиры-92, У/в-357	<b>456-15</b>

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер \*

Заведующая  
производством  
столовой

Новоселова  
Юлия Андреевна