



Школа Родники ()

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

Полдник

200 **Компот из яблок** Ккал-75, У/в-19 **11-82**

120 **Манник** Ккал-452, Белки-6, Жиры-23, У/в-55 **32-87**

Итого за Полдник(50-00) Ккал-527, Белки-6, Жиры-23, У/в-74 **44-69**

Комплекс (1-4 классы)

100 **Суфле "Рыбка"** Ккал-198, Белки-14, Жиры-12, У/в-10 **63-14**

160 **Пюре картофельное /помидоры св. 150/10** Ккал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-21 **37-52**

206 **Чай с лимоном 200/6** Ккал-39, У/в-10 **4-87**

25 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-61, Белки-2, У/в-13 **3-11**

Итого за 1-4 (108,64)-завтрак Ккал-431, Белки-19, Жиры-16, У/в-53 **108-64**

Обед 5-11классы

260 **Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,250/10** Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16 **34-02**

120 **Поджарка из индейки** Ккал-331, Белки-31, Жиры-20, У/в-22 **83-86**

180/10 **Фузилли(спиральки)./огурец св.** Ккал-211, Белки-6, Жиры-4, У/в-37 **28-19**

200 **Напиток из шиповника** Ккал-131, Белки-1, У/в-32 **10-33**

27 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-66, Белки-2, У/в-14 **3-37**

Итого за Обед5-11(160-00) Ккал-866, Белки-42, Жиры-31, У/в-120 **159-77**

Комплекс1 (5-11классы)

100 **Поджарка из индейки** Ккал-276, Белки-26, Жиры-17, У/в-19 **69-89**

180 **Пюре картофельное.** Ккал-160, Белки-4, Жиры-4, У/в-25 **37-54**

200 **Компот из вишни** Ккал-128, У/в-32 **31-16**

50 **Хлеб Крестьянский витаминизированный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, У/в-25 **6-23**

Итого за 5-11 (145,00) Ккал-686, Белки-34, Жиры-22, У/в-100 **144-82**

Итого за Ккал-2 509, Белки-101, Жиры-91, У/в-346 **457-92**

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Новоселова
Юлия Андреевна

Согласовано
