

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 **11-56**

100 **Шаньга со сметаной** Ккал-368, Белки-9, Жиры-14, У/в-51 **28-09**

Итого за Полдник(50-00) Ккал-443, Белки-9, Жиры-14, У/в-70 **39-65**

Комплекс (1-4 классы)

45 **Батон с сыром 25/20** Ккал-104, Белки-5, Жиры-3, У/в-14 **27-81**

200 **Каша Дружба молочная с маслом** Ккал-130, Белки-4, Жиры-3, У/в-22 **42-43**

128 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **22-15**

200 **Чай с молоком** Ккал-55, Белки-2, Жиры-2, У/в-9 **9-89**

35 **Батон Золотинка** Ккал-82, Белки-2, У/в-17 **6-11**

Итого за 1-4 (108,64)-завтрак Ккал-371, Белки-13, Жиры-8, У/в-76 **108-39**

Обед 5-11 классы

270 **Суп пюре из овощей с гренками с филе кур 250/10/10** Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13 **37-84**

250/10 **Плов Золотинка/помидор св** **86-57**

127 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 **21-98**

200 **Напиток с витаминами Витошка** Ккал-64, Белки-1, У/в-16 **10-38**

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

Итого за Обед5-11(160-00) Ккал-243, Белки-7, Жиры-7, У/в-55 **159-88**

Комплекс1 (5-11 классы)

300 **Плов Золотинка огурец 280/20** Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 **113-49**

110 **Яблоко** У/в-11 **17-95**

200 **Напиток с витаминами Витошка** Ккал-64, Белки-1, У/в-16 **10-38**

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

Итого за 5-11 (145,00) Ккал-312, Белки-8, Жиры-5, У/в-57 **144-93**

Итого за Ккал-1 369, Белки-38, Жиры-33, У/в-258 **452-85**

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Новоселова
Юлия Андреевна