

## Школы Родники ()



| Наименование блюда                   |                                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Полдник</b>                       |                                                      |                                                                                |                               |
| 200                                  | <b>Компот из ягодной смеси</b>                       | Ккал-91, У/в-48                                                                | <b>13-39</b>                  |
| 120                                  | <b>Манник</b>                                        | Ккал-452, Белки-6, Жиры-23, У/в-55                                             | <b>33-51</b>                  |
| <b>Итого за Полдник(50-00)</b>       |                                                      | Ккал-543, Белки-6, Жиры-23, У/в-103                                            | <b>46-90</b>                  |
| <b>Комплекс (1-4 классы)</b>         |                                                      |                                                                                |                               |
| 100                                  | <b>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</b>       | Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3                                              | <b>106-29</b>                 |
| 150                                  | <b>Пюре картофельное</b>                             | Ккал-212, Белки-6, Жиры-11, У/в-57                                             | <b>34-44</b>                  |
| 200/5                                | <b>Чай с лимоном 200/5</b>                           | Ккал-39, У/в-10                                                                | <b>5-27</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>          | Ккал-61, Белки-2, У/в-13                                                       | <b>3-44</b>                   |
| <b>Итого за 1-4 (149,52)-завтрак</b> |                                                      | Ккал-473, Белки-33, Жиры-17, У/в-82                                            | <b>149-44</b>                 |
| <b>Обед 5-11 классы</b>              |                                                      |                                                                                |                               |
| 260                                  | <b>Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,</b> | Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16                                              | <b>44-78</b>                  |
| 100                                  | <b>Индейка по-мексикански</b>                        | Ккал-221, Белки-13, Жиры-16, У/в-6                                             | <b>91-20</b>                  |
| 180                                  | <b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>           | Ккал-154, Белки-6, Жиры-6, У/в-22                                              | <b>60-40</b>                  |
| 200/10                               | <b>Чай с лимоном 200/10</b>                          | Ккал-39, У/в-10                                                                | <b>7-12</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>          | Ккал-61, Белки-2, У/в-13                                                       | <b>3-44</b>                   |
| <b>Итого за Обед 5-11(206.94)</b>    |                                                      | Ккал-602, Белки-23, Жиры-28, У/в-66                                            | <b>206-94</b>                 |
| <b>Комплекс 1 (5-11 классы)</b>      |                                                      |                                                                                |                               |
| 33                                   | <b>Закуска "Сеньор помидор"</b>                      | Ккал-13, Жиры-1, У/в-1                                                         | <b>15-32</b>                  |
| 100                                  | <b>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</b>       | Ккал-161, Белки-25, Жиры-5, У/в-3                                              | <b>106-29</b>                 |
| 180                                  | <b>Пюре картофельное</b>                             | Ккал-254, Белки-7, Жиры-13, У/в-68                                             | <b>41-33</b>                  |
| 200/10                               | <b>Чай с лимоном 200/10</b>                          | Ккал-39, У/в-10                                                                | <b>7-12</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b>          | Ккал-61, Белки-2, У/в-13                                                       | <b>3-44</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Чусовской обогащенный йодом</b>              | Ккал-63, Белки-2, У/в-9                                                        | <b>3-44</b>                   |
| <b>Итого за 5-11 (176,94) родит</b>  |                                                      | Ккал-592, Белки-36, Жиры-21, У/в-103                                           | <b>176-94</b>                 |
| <b>Итого за</b>                      |                                                      | Ккал-2 209, Белки-99, Жиры-88, У/в-354                                         | <b>580-22</b>                 |

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Новоселова  
Юлия Андреевна

Согласовано