

Школа Родники ()

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

Комплекс1 (5-11классы)

30 Огурцы свежие порционные Ккал-4, У/в-1 9-80

180 Рис припущенный. Ккал-231, Белки-4, Жиры-4, У/в-45 15-56

110 Филе куриное тушеное в сметанном соусе. Ккал-253, Белки-23, Жиры-13, У/в-21 66-40

200 Напиток из шиповника Ккал-64, У/в-16 8-78

25 Хлеб Чусовской обоготенный йодом Ккал-53, Белки-2, У/в-12 2-18

25 Хлеб Крестьянский витаминизированный Ккал-48, Белки-2, У/в-11 2-18

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-653, Белки-31, Жиры-18, У/в-104 104-90

Полдник

180 Йогурт Ккал-92, Белки-7, Белки-2, У/в-10 20-16

60 Пирожки печеные с яблоком 9-26

Итого за Полдник(30) Ккал-92, Белки-9, У/в-10 29-42

Комплекс (1-4 классы)

25/10 Батон с маслом сливочным Ккал-129, Белки-4, Жиры-8, У/в-14 10-86

150 Запеканка творожная с соусом Ккал-482, Белки-32, Жиры-22, У/в-38 62-13

200 Чай с сахаром 2-48

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-611, Белки-36, Жиры-30, У/в-52 75-47

Обед 5-11классы

25	Огурцы свежие порционные	Ккал-4, У/в-1	8-16
250/10/ 10	Суп картофельный с бобовыми и гренками с мясом.	Ккал-167, Белки-6, Жиры-6, У/в-22	27-68
180	Рис припущенный.	Ккал-231, Белки-4, Жиры-4, У/в-45	15-56
110	Филе куриное тушеное в сметанном соусе.	Ккал-253, Белки-23, Жиры-13, У/в-21	66-40
200	Напиток из шиповника	Ккал-64, У/в-16	8-78
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-18
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
Итого за Обед 5-11(130-94)		Ккал-819, Белки-38, Жиры-23, У/в-126	130-94

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано