

Школа Родники

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

Комплекс1 (5-11классы)

140 **Яблоко** Белки-1, Жиры-1, У/в-13 20-16

180 **Макаронные изделия
отварные.** Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39 10-14

100 **Индейка по Люблински** Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10 70-07

200 **Чай с сахаром** 2-48

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

Итого за 5-11 (105-00) Ккал-519, Белки-36, Жиры-24, У/в-72 105-03

Полдник

200 **Напиток Золотой шар** Ккал-15, У/в-4 7-20

70 **Пирожок слоеный с творогом** 22-40

Итого за Полдник(30) Ккал-15, У/в-4 29-60

Комплекс (1-4 классы)

15 **Огурцы свежие порционные** 4-90

150 **Макаронные изделия
отварные** Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32 8-47

90 **Биточек рубленый из
индейки** Ккал-299, Белки-18, Жиры-35, У/в-17 53-85

200/5 **Чай с лимоном,,** 3-85

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

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

Итого за 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-585, Белки-26, Жиры-39, У/в-72 75-43

Обед 5-11 классы

20	Огурцы свежие порционные	Ккал-3	6-53
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом.	Ккал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-13	32-22
180	Макаронные изделия отварные.	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	10-14
100	Индейка по Люблински	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	70-07
200	Компот из яблок	Ккал-75, У/в-19	9-49
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18
Итого за Обед 5-11(130-94)		Ккал-711, Белки-38, Жиры-29, У/в-92	130-63

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано