

Школа Родники

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

Комплекс I (5-11 классы)

20	Квашеная капуста по домашнему	Ккал-16, Жиры-1, У/в-2	3-41
124	Яблоко	У/в-11	17-86
180	Рис припущенный.	Ккал-231, Белки-4, Жиры-4, У/в-45	15-56
100	Фрикасе из филе куриного	Ккал-156, Белки-17, Жиры-10, У/в-1	56-52
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
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-519, Белки-25, Жиры-16, У/в-83 **104-91**

Полдник

180	Сок фруктовый	Ккал-83, У/в-20	16-85
75	Булочка Дорожная.	Ккал-394, Белки-8, Жиры-13, У/в-61	13-06

Итого за Полдник(30) Ккал-477, Белки-8, Жиры-13, У/в-81 **29-91**

Комплекс (1-4 классы)

18	Квашеная капуста по домашнему	Ккал-15, Жиры-1, У/в-1	3-06
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	8-47
90	Котлеты Домашние	Ккал-191, Белки-12, Жиры-14, У/в-8	56-98
200	Чай с сахаром		2-48
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 1-4 (75-58)-завтрак Ккал-492, Белки-21, Жиры-19, У/в-64 **75-35**

Обед 5-11классы

20	Квашеная капуста по домашнему	Ккал-16, Жиры-1, У/в-2	3-41
124	Яблоко	У/в-11	17-86
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом.	Ккал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-13	27-83
180	Рис припущенный.	Ккал-231, Белки-4, Жиры-4, У/в-45	15-56
100	Фрикасе из филе куриного	Ккал-156, Белки-17, Жиры-10, У/в-1	56-52
200	Напиток Золотой шар	Ккал-15, У/в-4	7-20
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-18

Итого за Обед 5-11(130-94)	Ккал-580, Белки-26, Жиры-21, У/в-85	130-56
----------------------------	-------------------------------------	--------

Итого за	Ккал-2 068, Белки-80, Жиры-69, У/в-313	340-73
----------	--	--------

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексеевна

Согласовано