

**Школа Родники**

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

Комплекс 1 (5-11 классы)

30 Огурцы свежие порционные 9-80

130 Яблоко Белки-1, Жиры-1, У/в-14 18-72

250 Плов Золотинка Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 69-31

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 5-11 (105-00) Ккал-288, Белки-8, Жиры-5, У/в-53 104-67

Полдник

200 Сок фруктовый Ккал-92, У/в-23 18-72

70 Манник Ккал-263, Белки-4, Жиры-13, У/в-32 10-79

Итого за Полдник(30) Ккал-355, Белки-4, Жиры-14, У/в-55 29-51

Комплекс (1-4 классы)

20 Огурцы свежие порционные Ккал-3 6-53

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

90 Котлеты Школьные. Ккал-247, Белки-14, Жиры-17, У/в-9 53-71

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-536, Белки-23, Жиры-21, У/в-64 75-55

Обед 5-11классы

15	Огурцы свежие порционные	Ккал-2	4-90
126	Яблоко	Белки-1, Жиры-1, У/в-13	18-14
250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом,	Ккал-127, Белки-2, Жиры-6, У/в-16	24-92
250	Плов Золотинка	Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17	69-31
200	Компот из клубники	Ккал-91, У/в-48	9-27
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
<b>Итого за Обед5-11(130-94)</b>		Ккал-508, Белки-11, Жиры-11, У/в-117	<b>130-90</b>

Мастер

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано \_\_\_\_\_