

Школа Родники

Выход (Е)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Полдник</u>			
200	Компот из смородины	Ккал-91, У/в-48	20-26
80	Булочка с корицей		14-06
Итого за Полдник(30)		Ккал-91, У/в-48	34-32
<u>Комплекс (1-4 классы)</u>			
150	Макаронные изделия отварные	Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32	9-44
100	Поджарка из индейки	Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5	59-44
200/4	Чай с лимоном,		4-09
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 1-4 (75-58)-завтрак		Ккал-438, Белки-21, Жиры-18, У/в-48	75-37
<u>Обед 5-11классы</u>			
28	Горошек консервированный	Ккал-44, Жиры-4, У/в-2	11-53
250/20	Уха рыбацкая .	Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12	19-75
200	Капуста тушеная.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-3, У/в-18	18-34
100	Котлета рубленая из филе куриного с отрубями	Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332	61-48
200	Компот из кураги	Ккал-83, Белки-1, У/в-20	15-01
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
25	Хлеб Чусовской обоготенный йодом	Ккал-53, Белки-2, У/в-12	2-40
Итого за Обед5-11(130-94)		Ккал-833, Белки-31, Жиры-49, У/в-406	130-91
<u>Комплекс1 (5-11классы)</u>			
180	Макаронные изделия отварные.	Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39	11-31
100	Индейка по Люблински	Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10	75-25
117	Яблоко	У/в-12	16-85
200/4	Чай с лимоном,		4-09
25	Хлеб Крестьянский витаминизированный	Ккал-48, Белки-2, У/в-11	2-40
Итого за 5-11 (110-00)		Ккал-519, Белки-36, Жиры-24, У/в-72	109-90

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович



Бухгалтер



Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна



Согласовано

