

Школа Родники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Полдник</u> | | | |
| 200 | Компот из клубники | Ккал-91, У/в-48 | 13-12 |
| 100 | Шаньга со сметаной | | 21-22 |
| Итого за Полдник(30) | | Ккал-91, У/в-48 | 34-34 |
| <u>Комплекс (1-4 классы)</u> | | | |
| 15/20/2 5 | Бутерброд Школьный на батоне . | Ккал-158, Белки-5, Жиры-8, У/в-7 | 27-99 |
| 127 | Яблоко | У/в-11 | 18-29 |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом | Ккал-119, Белки-3, Жиры-4, У/в-17 | 21-54 |
| 200 | Чай с молоком | Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17 | 7-72 |
| Итого за 1-4 (75-58)-завтрак | | Ккал-364, Белки-10, Жиры-14, У/в-53 | 75-54 |
| <u>Обед 5-11классы</u> | | | |
| 29 | Кукуруза консервированная | Ккал-46, Жиры-4, У/в-2 | 14-50 |
| 250/10 | Суп пюре из разных овощей с гренками | Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13 | 15-67 |
| 250 | Плов Золотинка | Ккал-187, Белки-4, Жиры-4, У/в-17 | 69-08 |
| 120 | Яблоко | Белки-1, Жиры-1, У/в-13 | 17-28 |
| 200 | Напиток с витаминами Витошка | Ккал-15, Белки-2, У/в-4 | 9-52 |
| 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-467, Белки-14, Жиры-15, У/в-70 | 130-85 |

Комплекс1 (5-11классы)

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---------------|
| 38 | Огурцы свежие порционные | Ккал-10, Жиры-1 | 6-82 |
| 120 | Яблоко | У/в-11 | 17-28 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая. | Ккал-279, Белки-8, Жиры-11, У/в-41 | 20-15 |
| 120 | Голень запеченная в пряном соусе | Ккал-241, Белки-15, Жиры-11, У/в-10 | 56-57 |
| 205 | Чай с лимоном,, | | 4-37 |
| 25 | Хлеб Чусовской обоготенный йодом | Ккал-53, Белки-2, У/в-12 | 2-40 |
| 25 | Хлеб Крестьянский витаминизированный | Ккал-48, Белки-2, У/в-11 | 2-40 |
| Итого за 5-11 (110-00) | | Ккал-631, Белки-28, Жиры-24, У/в-84 | 109-99 |

Директор

Роганов
Владимир
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая
производством
столовой

Луконина Ольга
Алексасовна

Согласовано