

**Школа Родники**

| Выход (г)                            | Наименование блюда                                      | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>Полдник</u></b>                |                                                         |                                                                                |                               |
| 200                                  | <b>Компот из смородины</b>                              | Ккал-91, У/в-48                                                                | <b>20-26</b>                  |
| 85                                   | <b>Булочка с корицей</b>                                |                                                                                | <b>14-78</b>                  |
| <b>Итого за Полдник(30)</b>          |                                                         | Ккал-91, У/в-48                                                                | <b>35-04</b>                  |
| <b><u>Комплекс (1-4 классы)</u></b>  |                                                         |                                                                                |                               |
| 100                                  | <b>Поджарка из индейки</b>                              | Ккал-205, Белки-15, Жиры-14, У/в-5                                             | <b>59-44</b>                  |
| 150                                  | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b>                  | Ккал-185, Белки-5, Жиры-4, У/в-32                                              | <b>9-44</b>                   |
| 200/4                                | <b>Чай с лимоном,</b>                                   |                                                                                | <b>4-09</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Крестьянский<br/>витаминизированный</b>         | Ккал-48, Белки-2, У/в-11                                                       | <b>2-40</b>                   |
| <b>Итого за 1-4 (75-58)-завтрак</b>  |                                                         | Ккал-438, Белки-21, Жиры-18, У/в-48                                            | <b>75-37</b>                  |
| <b><u>Обед 5-11классы</u></b>        |                                                         |                                                                                |                               |
| 28                                   | <b>Горошек консервированный</b>                         | Ккал-44, Жиры-4, У/в-2                                                         | <b>11-53</b>                  |
| 250/20                               | <b>Уха рыбацкая .</b>                                   | Ккал-148, Белки-3, Жиры-3, У/в-12                                              | <b>19-75</b>                  |
| 100                                  | <b>Котлета рубленая из филе<br/>куриного с отрубями</b> | Ккал-332, Белки-20, Жиры-39, У/в-332                                           | <b>61-48</b>                  |
| 200                                  | <b>Капуста тушеная.</b>                                 | Ккал-125, Белки-5, Жиры-3, У/в-18                                              | <b>18-33</b>                  |
| 200                                  | <b>Компот из кураги</b>                                 | Ккал-83, Белки-1, У/в-20                                                       | <b>15-01</b>                  |
| 25                                   | <b>Хлеб Крестьянский<br/>витаминизированный</b>         | Ккал-48, Белки-2, У/в-11                                                       | <b>2-40</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Чусовской обоготенный<br/>йодом</b>             | Ккал-53, Белки-2, У/в-12                                                       | <b>2-40</b>                   |
| <b>Итого за Обед5-11(130-94)</b>     |                                                         | Ккал-833, Белки-31, Жиры-49, У/в-406                                           | <b>130-90</b>                 |
| <b><u>Комплекс1 (5-11классы)</u></b> |                                                         |                                                                                |                               |
| 100                                  | <b>Индейка по Люблински</b>                             | Ккал-249, Белки-27, Жиры-18, У/в-10                                            | <b>75-24</b>                  |
| 180                                  | <b>Макаронные изделия<br/>отварные.</b>                 | Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39                                              | <b>11-31</b>                  |
| 117                                  | <b>Яблоко</b>                                           | У/в-12                                                                         | <b>16-85</b>                  |
| 200/4                                | <b>Чай с лимоном,</b>                                   |                                                                                | <b>4-09</b>                   |
| 25                                   | <b>Хлеб Крестьянский<br/>витаминизированный</b>         | Ккал-48, Белки-2, У/в-11                                                       | <b>2-40</b>                   |
| <b>Итого за 5-11 (110-00)</b>        |                                                         | Ккал-519, Белки-36, Жиры-24, У/в-72                                            | <b>109-89</b>                 |

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовой

Луконина Ольга  
Алексасовна

Согласовано