|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***06.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Вода*** | | |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  | |
| **Итого за Вода** | |  | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***70*** | ***Салат из помидоров, яблок и огурцов консервированных с маслом растительным*** | кКал-61, Бел-1, Жир-5, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-578, Бел-17, Жир-24, Угл-74 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп уха*** | кКал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14 | |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***150*** | ***Макароны отварные*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-37 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***70*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-17, Бел-1, Угл-3 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 003, Бел-33, Жир-26, Угл-157 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***120*** | ***Сырники из творога*** | кКал-297, Бел-8, Жир-10, Угл-31 | |
| ***25*** | ***Молоко сгущенное*** | кКал-74, Бел-2, Жир-1, Угл-14 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-475, Бел-12, Жир-11, Угл-69 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 056, Бел-62, Жир-61, Угл-300 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***06.03.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Вода*** | | |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  | |
| **Итого за Вода** | |  | |
| ***завт1смен2*** | | |  |
| ***220*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 | |
| ***100*** | ***Салат из помидоров, яблок и огурцов консервированных с маслом растительным*** | кКал-88, Бел-1, Жир-7, Угл-5 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-639, Бел-18, Жир-27, Угл-81 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп уха*** | кКал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-17 | |
| ***180*** | ***Макароны отварные*** | кКал-259, Бел-7, Жир-6, Угл-44 | |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-293, Бел-17, Жир-18, Угл-16 | |
| ***50*** | ***Соус томатный*** | кКал-13, Угл-3 | |
| ***100*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-24, Бел-1, Угл-4 | |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 081, Бел-36, Жир-31, Угл-161 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 720, Бел-54, Жир-58, Угл-242 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |