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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***19.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 Дружба (из пшена и риса)***  | кКал-264, Бел-7, Жир-10, Угл-37 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-502, Бел-15, Жир-20, Угл-68 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп уха***  | кКал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14 |
| ***100*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-229, Бел-15, Жир-15, Угл-9 |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-75, Бел-2, Угл-15 |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-236, Бел-8, Жир-6, Угл-38 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-838, Бел-31, Жир-26, Угл-116 |
| ***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 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***30*** | ***Печенье*** | кКал-135, Бел-6, Жир-3, Угл-20 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-586, Бел-18, Жир-14, Угл-84 |
| **Итого за день** | кКал-1 926, Бел-64, Жир-60, Угл-268 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***19.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 Дружба (из пшена и риса)***  | кКал-290, Бел-8, Жир-11, Угл-41 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***75*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-463, Бел-13, Жир-18, Угл-65 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп уха***  | кКал-116, Бел-2, Жир-4, Угл-17 |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-283, Бел-10, Жир-7, Угл-45 |
| ***120*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-274, Бел-18, Жир-18, Угл-11 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-850, Бел-33, Жир-30, Угл-107 |
| **Итого за день** | кКал-1 313, Бел-46, Жир-48, Угл-172 |
|  |  |  |  |

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