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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***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 | |
|  |  |  |  |

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