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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***03.11.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***200*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***180*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-252, Бел-7, Жир-9, Угл-36 |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-392, Бел-9, Жир-13, Угл-60 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-177, Бел-6, Жир-4, Угл-29 |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***35*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-5, Угл-1 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-813, Бел-33, Жир-25, Угл-109 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***70*** | ***Булочка готовая*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-36 |
| ***100*** | ***Йогурт*** | кКал-62, Бел-2, Жир-2, Угл-9 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за упл полдн** | кКал-310, Бел-8, Жир-7, Угл-54 |
| **Итого за день** | кКал-1 515, Бел-50, Жир-45, Угл-223 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***03.11.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***200*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-420, Бел-10, Жир-14, Угл-64 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| ***180*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-212, Бел-8, Жир-4, Угл-35 |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***35*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-5, Угл-1 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-896, Бел-37, Жир-30, Угл-116 |
| **Итого за день** | кКал-1 316, Бел-47, Жир-44, Угл-180 |
|  |  |  |  |

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

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