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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***06.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***120*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-299, Бел-24, Жир-15, Угл-16 |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | кКал-59, Бел-1, Жир-3, Угл-7 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-495, Бел-27, Жир-22, Угл-47 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из разных овощей*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-19 |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-236, Бел-8, Жир-6, Угл-38 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-326, Бел-19, Жир-17, Угл-25 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-973, Бел-36, Жир-27, Угл-144 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-418, Бел-13, Жир-9, Угл-72 |
| **Итого за день** | кКал-1 886, Бел-76, Жир-58, Угл-263 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***06.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***130*** | ***Запеканка творожная*** | кКал-324, Бел-26, Жир-16, Угл-18 |
| ***83*** | ***Фрукт*** |  |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-461, Бел-28, Жир-20, Угл-42 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из разных овощей*** | кКал-154, Бел-5, Жир-4, Угл-24 |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-283, Бел-10, Жир-7, Угл-45 |
| ***120*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-435, Бел-25, Жир-23, Угл-33 |
| ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 188, Бел-46, Жир-36, Угл-170 |
| **Итого за день** | кКал-1 649, Бел-74, Жир-56, Угл-212 |
|  |  |  |  |

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

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