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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***07.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 |
| ***100*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-150, Бел-10, Жир-11, Угл-2 |
| ***60*** | ***Салат из свежих помидоров с луком*** | кКал-64, Бел-1, Жир-5, Угл-3 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-396, Бел-16, Жир-19, Угл-40 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп из овощей***  | кКал-99, Бел-5, Жир-6, Угл-6 |
| ***200*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-358, Бел-17, Жир-18, Угл-31 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***60*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-150, Бел-5, Жир-1, Угл-30 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-864, Бел-32, Жир-28, Угл-119 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***25*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-136, Бел-1, Жир-8, Угл-16 |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-349, Бел-5, Жир-13, Угл-55 |
| **Итого за день** | кКал-1 609, Бел-53, Жир-60, Угл-214 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***07.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 |
| ***125*** | ***Йогурт*** | кКал-78, Бел-3, Жир-3, Угл-11 |
| ***100*** | ***Салат из свежих помидоров с луком*** | кКал-106, Бел-1, Жир-9, Угл-5 |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-491, Бел-19, Жир-25, Угл-47 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп из овощей***  | кКал-124, Бел-6, Жир-8, Угл-8 |
| ***220*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-393, Бел-18, Жир-20, Угл-34 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 |
| ***70*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-196, Бел-6, Жир-2, Угл-37 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***100*** | ***Салат из свежих помидоров с луком*** | кКал-106, Бел-1, Жир-9, Угл-5 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 061, Бел-36, Жир-41, Угл-134 |
| **Итого за день** | кКал-1 552, Бел-55, Жир-66, Угл-181 |
|  |  |  |  |

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

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