|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | | | |
|  | |  | |  |  |
| **Выход (г)** | | **Наименование блюда** | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | | | |  |
| ***40*** | | ***Яйцо отварное*** | | кКал-3 | |
| ***40*** | | ***Огурцы свежие*** | | кКал-6, Угл-1 | |
| ***20*** | | ***Батон*** | | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***100*** | | ***Булочка готовая*** | | кКал-307, Бел-9, Жир-7, Угл-51 | |
| ***200*** | | ***Чай с сахаром*** | | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | | | кКал-396, Бел-11, Жир-7, Угл-71 | |
| ***обед смен1*** | | | | |  |
| ***200*** | | ***Щи из свежей капусты*** | | кКал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-16 | |
| ***150*** | | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | | кКал-177, Бел-6, Жир-4, Угл-29 | |
| ***90*** | | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | | кКал-220, Бел-16, Жир-14, Угл-8 | |
| ***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 ягодный*** | | кКал-119, Угл-30 | |
| **Итого за обед смен1** | | | | кКал-853, Бел-32, Жир-27, Угл-118 | |
| ***упл полдн*** | | | | |  |
| ***200*** | | ***Суп молочный с изделиями макаронными*** | | кКал-251, Бел-7, Жир-10, Угл-32 | |
| ***50*** | | ***Бутерброд с джемом*** | | кКал-106, Бел-1, Угл-26 | |
| ***200*** | | ***Чай с сахаром*** | | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | | | кКал-390, Бел-8, Жир-10, Угл-67 | |
| **Итого за день** | | | | кКал-1 639, Бел-51, Жир-44, Угл-256 | |
|  | |  | |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***08.09.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен2*** | | |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| ***100*** | ***Булочка готовая*** | кКал-307, Бел-9, Жир-7, Угл-51 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-396, Бел-11, Жир-7, Угл-71 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-183, Бел-4, Жир-9, Угл-20 | |
| ***180*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-212, Бел-8, Жир-4, Угл-35 | |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 | |
| ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 | |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-75, Бел-2, Угл-15 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-974, Бел-36, Жир-30, Угл-134 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 370, Бел-47, Жир-37, Угл-205 | |
|  |  |  |  |

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

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