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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***09.12.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром*** | кКал-246, Бел-8, Жир-10, Угл-30 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-419, Бел-13, Жир-17, Угл-54 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-154, Бел-11, Жир-2, Угл-23 | |
| ***100*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-285, Бел-19, Жир-20, Угл-7 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-901, Бел-40, Жир-29, Угл-116 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***140*** | ***Блинчики*** | кКал-202, Бел-5, Жир-9, Угл-26 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-235, Бел-5, Жир-9, Угл-35 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 555, Бел-58, Жир-55, Угл-205 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***09.12.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***180*** | ***Блины*** | кКал-281, Бел-7, Жир-12, Угл-36 | |
| ***25*** | ***Молоко сгущенное*** | кКал-74, Бел-2, Жир-1, Угл-14 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-388, Бел-9, Жир-13, Угл-59 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-193, Бел-13, Жир-3, Угл-28 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***110*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-314, Бел-21, Жир-22, Угл-7 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-999, Бел-45, Жир-33, Угл-126 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 387, Бел-54, Жир-46, Угл-185 | |
|  |  |  |  |

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

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