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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***12.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***60*** | ***Салат из свеклы*** | кКал-79, Бел-1, Жир-5, Угл-7 |
| ***100*** | ***Батон с яйцом и сыром*** | кКал-220, Бел-6, Жир-20, Угл-2 |
| ***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-436, Бел-9, Жир-29, Угл-33 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-188, Бел-3, Жир-4, Угл-34 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-154, Бел-11, Жир-2, Угл-23 |
| ***200*** | ***Кисель*** | кКал-70, Угл-18 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-776, Бел-36, Жир-22, Угл-108 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***55*** | ***Булочка готовая*** | кКал-169, Бел-5, Жир-4, Угл-28 |
| ***60*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-50, Бел-5, Жир-3, Угл-1 |
| ***10*** | ***Сыр (порциями)*** | кКал-36, Бел-2, Жир-3 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-288, Бел-12, Жир-10, Угл-38 |
| **Итого за день** | кКал-1 500, Бел-57, Жир-61, Угл-179 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***12.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***50*** | ***Бутерброд с джемом*** | кКал-106, Бел-1, Угл-26 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-382, Бел-9, Жир-6, Угл-74 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-193, Бел-13, Жир-3, Угл-28 |
| ***180*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-225, Бел-4, Жир-5, Угл-40 |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| ***200*** | ***Кисель*** | кКал-70, Угл-18 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-988, Бел-44, Жир-28, Угл-137 |
| **Итого за день** | кКал-1 370, Бел-53, Жир-34, Угл-211 |
|  |  |  |  |

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

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