|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  | | ***12.09.2022*** | | |  |  |  |  | | ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | | |  |  |  |  | | **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | ***завт1смен1*** | | |  | | ***200*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 | | | ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | | | ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | | | **Итого за завт1смен1** | | кКал-517, Бел-16, Жир-19, Угл-71 | | | ***обед смен1*** | | |  | | ***200*** | ***Суп-крем из разных овощей*** | кКал-164, Бел-6, Жир-7, Угл-20 | | | ***180*** | ***Макаронник с мясом*** | кКал-464, Бел-21, Жир-14, Угл-64 | | | ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 | | | ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | | | ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | | | ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | | | **Итого за обед смен1** | | кКал-947, Бел-33, Жир-23, Угл-153 | | | ***упл полдн*** | | |  | | ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | | | ***68*** | ***Сельдь*** | кКал-99, Бел-12, Жир-6 | | | ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | | | ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | | | ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | | | **Итого за упл полдн** | | кКал-470, Бел-20, Жир-13, Угл-69 | | | **Итого за день** | | кКал-1 934, Бел-69, Жир-55, Угл-293 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | *70* | | ***12.09.2022*** | | |  |  |  |  | | ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | | |  |  |  |  | | **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | ***завт1смен2*** | | |  | | ***220*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 | | | ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | | | ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | | | ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | | | **Итого за завт1смен2** | | кКал-691, Бел-20, Жир-22, Угл-104 | | | ***обед смен2*** | | |  | | ***250*** | ***Суп-крем из разных овощей*** | кКал-205, Бел-7, Жир-9, Угл-25 | | | ***200*** | ***Макаронник с мясом*** | кКал-516, Бел-23, Жир-16, Угл-71 | | | ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | | | ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 | | | ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | | | ***60*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-168, Бел-5, Жир-2, Угл-32 | | | **Итого за обед смен2** | | кКал-1 068, Бел-37, Жир-27, Угл-170 | | | **Итого за день** | | кКал-1 759, Бел-57, Жир-49, Угл-274 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | | | |  |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 | |
| ***186*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-7 | |
| **Итого за полдник** | | кКал-244, Бел-8, Жир-8, Угл-35 | |
| ***ужин смен1*** | | |  |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 | |
| ***80*** | ***Тефтели рыбные паровые 1-3 года*** | кКал-654, Бел-30, Жир-19, Угл-89 | |
| **Итого за ужин смен1** | | кКал-862, Бел-35, Жир-23, Угл-126 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 641, Бел-90, Жир-83, Угл-378 | |
|  |  |  |  |

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

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