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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***13.02.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-268, Бел-8, Жир-10, Угл-36 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-506, Бел-16, Жир-20, Угл-67 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-147, Бел-4, Жир-7, Угл-16 | |
| ***150*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-236, Бел-8, Жир-6, Угл-38 | |
| ***100*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-229, Бел-15, Жир-15, Угл-9 | |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***60*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 047, Бел-38, Жир-31, Угл-151 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***80*** | ***Сельдь*** | кКал-116, Бел-14, Жир-7 | |
| ***35*** | ***Пряник*** | кКал-123, Бел-2, Жир-2, Угл-25 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-494, Бел-21, Жир-14, Угл-71 | |
| **Итого за день** | | кКал-2 047, Бел-75, Жир-65, Угл-289 | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***13.02.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***220*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-295, Бел-9, Жир-11, Угл-40 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-533, Бел-17, Жир-21, Угл-71 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты*** | кКал-183, Бел-4, Жир-9, Угл-20 | |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | кКал-283, Бел-10, Жир-7, Угл-45 | |
| ***120*** | ***Котлеты, биточки, шницели рубленые*** | кКал-274, Бел-18, Жир-18, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***90*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-252, Бел-8, Жир-3, Угл-48 | |
| ***60*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-150, Бел-5, Жир-1, Угл-30 | |
| ***100*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-24, Бел-1, Угл-4 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 277, Бел-47, Жир-38, Угл-183 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 810, Бел-64, Жир-59, Угл-254 | |
|  |  |  |  |

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