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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***14.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***150*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-224, Бел-16, Жир-17, Угл-3 |
| ***50*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-155, Бел-5, Жир-8, Угл-16 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***100*** | ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом*** | кКал-73, Бел-1, Жир-7, Угл-2 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-485, Бел-22, Жир-32, Угл-30 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Мясо (говядина) тушеное с овощами*** | кКал-309, Бел-17, Жир-15, Угл-26 |
| ***200*** | ***Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*** | кКал-70, Бел-2, Жир-3, Угл-8 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***70*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-196, Бел-6, Жир-2, Угл-37 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-829, Бел-30, Жир-21, Угл-126 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-260, Бел-6, Жир-5, Угл-49 |
| **Итого за день** | кКал-1 574, Бел-58, Жир-58, Угл-205 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***14.02.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***150*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-224, Бел-16, Жир-17, Угл-3 |
| ***50*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-155, Бел-5, Жир-8, Угл-16 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  |
| ***100*** | ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом*** | кКал-73, Бел-1, Жир-7, Угл-2 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-485, Бел-22, Жир-32, Угл-30 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| ***220*** | ***Мясо (говядина) тушеное с овощами*** | кКал-340, Бел-19, Жир-17, Угл-29 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***80*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-224, Бел-7, Жир-3, Угл-42 |
| ***72*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-180, Бел-5, Жир-1, Угл-36 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-915, Бел-33, Жир-25, Угл-138 |
| **Итого за день** | кКал-1 400, Бел-55, Жир-57, Угл-168 |
|  |  |  |  |

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

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