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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***14.12.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 | |
| ***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-453, Бел-13, Жир-17, Угл-64 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (2 вариант)*** | кКал-371, Бел-14, Жир-19, Угл-36 | |
| ***200*** | ***Суп-лапша*** | кКал-141, Бел-8, Жир-7, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Кисель*** | кКал-70, Угл-18 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-923, Бел-31, Жир-33, Угл-124 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 | |
| ***70*** | ***слойка*** |  | |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-176, Бел-5, Жир-2, Угл-35 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 552, Бел-49, Жир-52, Угл-223 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***14.12.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен2*** | | |  |
| ***220*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-307, Бел-8, Жир-11, Угл-44 | |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 | |
| ***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 завт1смен2** | | кКал-638, Бел-20, Жир-22, Угл-91 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша*** | кКал-176, Бел-10, Жир-9, Угл-13 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (2 вариант)*** | кКал-445, Бел-16, Жир-23, Угл-43 | |
| ***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 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 072, Бел-36, Жир-40, Угл-140 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 710, Бел-56, Жир-62, Угл-231 | |
|  |  |  |  |

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

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