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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***16.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 | |
| ***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-481, Бел-13, Жир-16, Угл-71 | |
| ***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*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-938, Бел-33, Жир-30, Угл-132 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***75*** | ***Сельдь*** | кКал-109, Бел-13, Жир-6 | |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-498, Бел-25, Жир-15, Угл-64 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 917, Бел-71, Жир-61, Угл-267 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***16.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***220*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 | |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-515, Бел-14, Жир-17, Угл-76 | |
| ***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*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)*** | кКал-293, Бел-17, Жир-18, Угл-16 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 070, Бел-38, Жир-36, Угл-145 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 585, Бел-52, Жир-53, Угл-221 | |
|  |  |  |  |

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

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