|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***180*** | ***Каша овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром*** | кКал-222, Бел-7, Жир-9, Угл-27 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***180*** | ***Какао с молоком*** | кКал-88, Бел-2, Жир-3, Угл-14 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-425, Бел-13, Жир-18, Угл-51 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-64, Бел-1, Жир-3, Угл-8 |
| ***60*** | ***Котлеты рыбные любительские*** | кКал-98, Бел-15, Жир-3, Угл-4 |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| ***150*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-84, Бел-1, Угл-19 |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-75, Бел-2, Угл-15 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-432, Бел-21, Жир-10, Угл-62 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-8 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за полдник** | кКал-262, Бел-12, Жир-10, Угл-31 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 |
| ***150*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-202, Бел-7, Жир-5, Угл-33 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-254, Бел-7, Жир-5, Угл-47 |
| **Итого за день** | кКал-1 419, Бел-53, Жир-43, Угл-203 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***200*** | ***Каша овсяная "Геркулес" с маслом и сахаром*** | кКал-246, Бел-8, Жир-10, Угл-30 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-459, Бел-15, Жир-19, Угл-56 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-76, Бел-1, Жир-4, Угл-9 |
| ***80*** | ***Котлеты рыбные любительские*** | кКал-131, Бел-20, Жир-4, Угл-5 |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 |
| ***180*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-100, Бел-1, Угл-23 |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-100, Бел-3, Угл-20 |
| ***25*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-70, Бел-2, Жир-1, Угл-13 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-608, Бел-30, Жир-13, Угл-89 |
| ***полдник*** |  |
| ***200*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-116, Бел-6, Жир-6, Угл-9 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за полдник** | кКал-274, Бел-13, Жир-10, Угл-32 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***160*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-35 |
| ***180*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-52, Угл-14 |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-315, Бел-10, Жир-5, Угл-59 |
| **Итого за день** | кКал-1 702, Бел-68, Жир-47, Угл-248 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-507, Бел-14, Жир-13, Угл-85 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***100*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-106, Бел-17, Жир-4 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-615, Бел-28, Жир-14, Угл-88 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-382, Бел-10, Жир-6, Угл-71 |
| **Итого за день** | кКал-1 504, Бел-52, Жир-33, Угл-244 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***17.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-507, Бел-14, Жир-13, Угл-85 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***120*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-127, Бел-21, Жир-5 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-687, Бел-33, Жир-17, Угл-96 |
| **Итого за день** | кКал-1 194, Бел-47, Жир-30, Угл-181 |
|  |  |  |  |

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

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