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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***18.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***100*** | ***Блинчики*** | кКал-144, Бел-3, Жир-6, Угл-19 | |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***70*** | ***Соус черносмородиновый*** | кКал-183, Угл-47 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-407, Бел-5, Жир-6, Угл-85 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-112, Бел-5, Жир-7, Угл-7 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 | |
| ***50*** | ***Салат из свеклы*** | кКал-66, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-797, Бел-31, Жир-32, Угл-90 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***80*** | ***Котлета (говядина)*** |  | |
| ***60*** | ***Булочка готовая*** | кКал-184, Бел-5, Жир-4, Угл-31 | |
| ***30*** | ***Огурцы консервированные без уксуса*** | кКал-4, Угл-1 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-221, Бел-5, Жир-4, Угл-41 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 425, Бел-41, Жир-42, Угл-216 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***18.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***120*** | ***Блинчики*** | кКал-173, Бел-4, Жир-8, Угл-22 | |
| ***100*** | ***Соус черносмородиновый*** | кКал-261, Угл-67 | |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-514, Бел-6, Жир-8, Угл-108 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***50*** | ***Салат из свеклы*** | кКал-66, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы*** | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-954, Бел-38, Жир-38, Угл-109 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 468, Бел-44, Жир-46, Угл-217 | |
|  |  |  |  |

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

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