|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***18.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***100*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-150, Бел-10, Жир-11, Угл-2 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***180*** | ***Чай с молоком***  | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 |
| ***30*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-4, Угл-1 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-327, Бел-15, Жир-18, Угл-27 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 |
| ***110*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-130, Бел-5, Жир-3, Угл-22 |
| ***60*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-147, Бел-11, Жир-9, Угл-5 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| ***150*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-63, Угл-16 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-527, Бел-23, Жир-17, Угл-70 |
| ***полдник*** |  |
| ***150*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 |
| ***35*** | ***Пряник*** | кКал-123, Бел-2, Жир-2, Угл-25 |
| **Итого за полдник** | кКал-207, Бел-6, Жир-7, Угл-31 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***160*** | ***Ленивые голубцы*** | кКал-256, Бел-16, Жир-15, Угл-14 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-390, Бел-19, Жир-16, Угл-41 |
| **Итого за день** | кКал-1 497, Бел-63, Жир-58, Угл-181 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***18.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***200*** | ***Чай с молоком***  | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 |
| ***30*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-4, Угл-1 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-367, Бел-17, Жир-20, Угл-30 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-101, Бел-4, Жир-6, Угл-7 |
| ***130*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-153, Бел-6, Жир-3, Угл-25 |
| ***80*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-196, Бел-14, Жир-12, Угл-7 |
| ***180*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-75, Угл-19 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-707, Бел-29, Жир-22, Угл-95 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| ***35*** | ***Пряник*** | кКал-123, Бел-2, Жир-2, Угл-25 |
| **Итого за полдник** | кКал-224, Бел-7, Жир-8, Угл-32 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***180*** | ***Ленивые голубцы*** | кКал-288, Бел-18, Жир-17, Угл-15 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-422, Бел-21, Жир-18, Угл-42 |
| **Итого за день** | кКал-1 766, Бел-74, Жир-68, Угл-211 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***18.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-359, Бел-17, Жир-20, Угл-28 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-112, Бел-5, Жир-7, Угл-7 |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-177, Бел-6, Жир-4, Угл-29 |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-796, Бел-34, Жир-27, Угл-100 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***60*** | ***Булочка готовая*** | кКал-184, Бел-5, Жир-4, Угл-31 |
| ***80*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-67, Бел-7, Жир-4, Угл-1 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за упл полдн** | кКал-284, Бел-12, Жир-8, Угл-41 |
| **Итого за день** | кКал-1 439, Бел-63, Жир-55, Угл-169 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***18.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***120*** | ***Булочка с сосиской*** | кКал-350, Бел-14, Жир-18, Угл-34 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-523, Бел-22, Жир-25, Угл-54 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9 |
| ***180*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-212, Бел-8, Жир-4, Угл-35 |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-936, Бел-41, Жир-33, Угл-116 |
| **Итого за день** | кКал-1 459, Бел-63, Жир-58, Угл-170 |
|  |  |  |  |

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

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