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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***18.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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 | |
| ***100*** | ***Йогурт*** | кКал-62, Бел-2, Жир-2, Угл-9 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-445, Бел-20, Жир-18, Угл-52 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 | |
| ***100*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-363, Бел-21, Жир-19, Угл-28 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-824, Бел-29, Жир-32, Угл-102 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп молочный с изделиями макаронными*** | кКал-251, Бел-7, Жир-10, Угл-32 | |
| ***50*** | ***Бутерброд с джемом*** | кКал-106, Бел-1, Угл-26 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-390, Бел-8, Жир-10, Угл-67 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 659, Бел-57, Жир-60, Угл-221 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***18.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***80*** | ***Салат из зеленого горошка с яйцом*** | кКал-57, Бел-5, Жир-3, Угл-4 | |
| ***100*** | ***Йогурт*** | кКал-62, Бел-2, Жир-2, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-322, Бел-13, Жир-8, Угл-53 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-131, Бел-2, Жир-9, Угл-9 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-75, Бел-2, Угл-15 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***120*** | ***Гуляш из мяса*** | кКал-435, Бел-25, Жир-23, Угл-33 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 028, Бел-36, Жир-39, Угл-128 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 350, Бел-49, Жир-47, Угл-181 | |
|  |  |  |  |

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

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