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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***19.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 |
| ***25*** | ***Сгущенное молоко*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***30*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-387, Бел-10, Жир-10, Угл-64 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп из овощей***  | кКал-99, Бел-5, Жир-6, Угл-6 |
| ***90*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-257, Бел-17, Жир-18, Угл-6 |
| ***150*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом*** | кКал-643, Бел-25, Жир-16, Угл-98 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 213, Бел-52, Жир-41, Угл-151 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-50, Бел-5, Жир-3, Угл-1 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-281, Бел-10, Жир-8, Угл-42 |
| **Итого за день** | кКал-1 881, Бел-72, Жир-59, Угл-257 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***19.01.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***200*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-270, Бел-9, Жир-6, Угл-44 |
| ***30*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***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-414, Бел-11, Жир-10, Угл-69 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп из овощей***  | кКал-124, Бел-6, Жир-8, Угл-8 |
| ***180*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с маслом*** | кКал-771, Бел-30, Жир-19, Угл-118 |
| ***120*** | ***Филе птицы, тушенное с овощами*** | кКал-342, Бел-23, Жир-24, Угл-8 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***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-1 451, Бел-64, Жир-52, Угл-175 |
| **Итого за день** | кКал-1 865, Бел-75, Жир-62, Угл-244 |
|  |  |  |  |

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

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