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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***19.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***190*** | ***Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.*** | кКал-416, Бел-10, Жир-19, Угл-52 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***110*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-496, Бел-12, Жир-19, Угл-71 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (2 вариант)*** | кКал-371, Бел-14, Жир-19, Угл-36 | |
| ***200*** | ***Борщ с мясом*** | кКал-144, Бел-5, Жир-8, Угл-12 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-895, Бел-26, Жир-33, Угл-117 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 | |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 | |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-506, Бел-17, Жир-10, Угл-87 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 897, Бел-55, Жир-62, Угл-275 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***19.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***завт1смен2*** | | |  |
| ***220*** | ***Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.*** | кКал-482, Бел-11, Жир-22, Угл-60 | |
| ***110*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-562, Бел-13, Жир-22, Угл-79 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Борщ с мясом*** | кКал-180, Бел-7, Жир-10, Угл-15 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (2 вариант)*** | кКал-445, Бел-16, Жир-23, Угл-43 | |
| ***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 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 085, Бел-33, Жир-40, Угл-142 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 647, Бел-46, Жир-62, Угл-221 | |
|  |  |  |  |

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

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