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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***20.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша манная с маслом и сахаром*** | кКал-252, Бел-8, Жир-10, Угл-33 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-425, Бел-13, Жир-17, Угл-57 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-154, Бел-11, Жир-2, Угл-23 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***90*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-95, Бел-16, Жир-4 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-673, Бел-36, Жир-12, Угл-101 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***100*** | ***Булочка сдобная*** | кКал-277, Бел-7, Жир-9, Угл-43 | |
| ***100*** | ***Йогурт*** | кКал-62, Бел-2, Жир-2, Угл-9 | |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-372, Бел-9, Жир-11, Угл-61 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 470, Бел-58, Жир-40, Угл-219 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***20.01.2023*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***103*** | ***Йогурт*** | кКал-64, Бел-2, Жир-2, Угл-9 | |
| ***103*** | ***Булочка готовая*** | кКал-316, Бел-9, Жир-8, Угл-53 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***60*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-413, Бел-11, Жир-10, Угл-71 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-193, Бел-13, Жир-3, Угл-28 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***110*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-116, Бел-19, Жир-4 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-763, Бел-42, Жир-14, Угл-111 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 176, Бел-53, Жир-24, Угл-182 | |
|  |  |  |  |

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

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