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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***20.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **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 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***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-363, Бел-17, Жир-20, Угл-29 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Рассольник ленинградский с крупой перловой*** | кКал-48, Бел-1, Жир-2, Угл-4 |
| ***100*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-84, Бел-8, Жир-5, Угл-1 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-519, Бел-18, Жир-14, Угл-73 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром 1*** | кКал-57, Угл-15 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-284, Бел-6, Жир-5, Угл-55 |
| **Итого за день** | кКал-1 166, Бел-41, Жир-39, Угл-157 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***20.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***45*** | ***Батон*** | кКал-106, Бел-4, Угл-22 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-452, Бел-20, Жир-16, Угл-57 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Рассольник ленинградский с крупой перловой*** | кКал-60, Бел-1, Жир-3, Угл-5 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-75, Бел-2, Угл-15 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***120*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-101, Бел-10, Жир-6, Угл-1 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-575, Бел-20, Жир-16, Угл-78 |
| **Итого за день** | кКал-1 027, Бел-40, Жир-32, Угл-135 |
|  |  |  |  |

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

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