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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***20.12.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| ***70*** | ***Булочка готовая*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-36 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-332, Бел-8, Жир-5, Угл-62 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-187, Бел-12, Жир-5, Угл-24 | |
| ***200*** | ***Мясо (говядина) тушеное с овощами*** | кКал-309, Бел-17, Жир-15, Угл-26 | |
| ***15*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-38, Бел-1, Угл-8 | |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-692, Бел-33, Жир-21, Угл-88 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 | |
| ***90*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-260, Бел-6, Жир-5, Угл-49 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 284, Бел-47, Жир-31, Угл-199 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***20.12.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 | |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 | |
| ***71*** | ***Булочка готовая*** | кКал-218, Бел-6, Жир-5, Угл-36 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-335, Бел-8, Жир-5, Угл-62 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-234, Бел-16, Жир-6, Угл-30 | |
| ***200*** | ***Мясо (говядина) тушеное с овощами*** | кКал-309, Бел-17, Жир-15, Угл-26 | |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 | |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 | |
| ***15*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-38, Бел-1, Угл-8 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-767, Бел-38, Жир-23, Угл-100 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 102, Бел-46, Жир-28, Угл-162 | |
|  |  |  |  |

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

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