|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***23.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***100*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-150, Бел-10, Жир-11, Угл-2 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***180*** | ***Чай с молоком***  | кКал-86, Бел-3, Жир-3, Угл-13 |
| ***50*** | ***Горошек зеленый*** | кКал-92, Бел-6, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-415, Бел-21, Жир-18, Угл-42 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-59, Бел-1, Жир-3, Угл-8 |
| ***110*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-130, Бел-5, Жир-3, Угл-22 |
| ***60*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-147, Бел-11, Жир-9, Угл-5 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***150*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-63, Угл-16 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-523, Бел-21, Жир-16, Угл-74 |
| ***полдник*** |  |
| ***150*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-84, Бел-4, Жир-5, Угл-6 |
| ***60*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-325, Бел-2, Жир-18, Угл-38 |
| **Итого за полдник** | кКал-409, Бел-6, Жир-23, Угл-44 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***150*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-198, Бел-9, Жир-13, Угл-12 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-299, Бел-11, Жир-13, Угл-35 |
| **Итого за день** | кКал-1 692, Бел-59, Жир-70, Угл-207 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***23.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **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 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***200*** | ***Чай с молоком***  | кКал-96, Бел-3, Жир-3, Угл-15 |
| ***60*** | ***Горошек зеленый*** | кКал-110, Бел-7, Угл-20 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-473, Бел-24, Жир-20, Угл-49 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-71, Бел-1, Жир-3, Угл-9 |
| ***130*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-153, Бел-6, Жир-3, Угл-25 |
| ***80*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-196, Бел-14, Жир-12, Угл-7 |
| ***180*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-75, Угл-19 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-56, Бел-2, Жир-1, Угл-11 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-699, Бел-27, Жир-20, Угл-99 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| ***60*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-325, Бел-2, Жир-18, Угл-38 |
| **Итого за полдник** | кКал-426, Бел-7, Жир-24, Угл-45 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***160*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-211, Бел-10, Жир-13, Угл-13 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-312, Бел-12, Жир-13, Угл-36 |
| **Итого за день** | кКал-1 956, Бел-70, Жир-77, Угл-241 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***23.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***130*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-195, Бел-13, Жир-14, Угл-3 |
| ***70*** | ***Салат из свежих помидоров и огурцов*** | кКал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-2 |
| ***100*** | ***Бутерброд горячий с сыром, томатами и зеленью*** | кКал-126, Бел-7, Жир-6, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-407, Бел-21, Жир-24, Угл-24 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-79, Бел-1, Жир-3, Угл-10 |
| ***150*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-177, Бел-6, Жир-4, Угл-29 |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-908, Бел-34, Жир-25, Угл-133 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***180*** | ***Запеканка капустная с мясом*** | кКал-238, Бел-11, Жир-15, Угл-14 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-458, Бел-16, Жир-17, Угл-61 |
| **Итого за день** | кКал-1 773, Бел-71, Жир-66, Угл-218 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***23.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***300*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***150*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-224, Бел-16, Жир-17, Угл-3 |
| ***80*** | ***Булочка готовая*** | кКал-246, Бел-7, Жир-6, Угл-41 |
| ***100*** | ***Салат из свежих помидоров и огурцов*** | кКал-76, Бел-1, Жир-6, Угл-3 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-626, Бел-26, Жир-29, Угл-66 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Борщ с картофелем*** | кКал-99, Бел-2, Жир-4, Угл-13 |
| ***180*** | ***Каша гречневая рассыпчатая с овощами*** | кКал-212, Бел-8, Жир-4, Угл-35 |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-970, Бел-39, Жир-29, Угл-135 |
| **Итого за день** | кКал-1 596, Бел-65, Жир-58, Угл-201 |
|  |  |  |  |

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

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