|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***24.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Ясли )*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***150*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-201, Бел-6, Жир-7, Угл-27 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***180*** | ***Какао с молоком*** | кКал-88, Бел-2, Жир-3, Угл-14 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-376, Бел-10, Жир-14, Угл-52 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-101, Бел-4, Жир-6, Угл-7 |
| ***110*** | ***Капуста тушеная***  | кКал-72, Бел-3, Жир-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-147, Бел-11, Жир-9, Угл-5 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-445, Бел-21, Жир-17, Угл-47 |
| ***полдник*** |  |
| ***160*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-8 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за полдник** | кКал-251, Бел-11, Жир-9, Угл-31 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***150*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-202, Бел-7, Жир-5, Угл-33 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***150*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-43, Угл-11 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-302, Бел-9, Жир-5, Угл-56 |
| **Итого за день** | кКал-1 420, Бел-51, Жир-45, Угл-198 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***24.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Сад)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***180*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-242, Бел-8, Жир-9, Угл-33 |
| ***25*** | ***Бутерброды с маслом 25*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-427, Бел-13, Жир-16, Угл-60 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-101, Бел-4, Жир-6, Угл-7 |
| ***130*** | ***Капуста тушеная***  | кКал-85, Бел-3, Жир-3, Угл-12 |
| ***80*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-196, Бел-14, Жир-12, Угл-7 |
| ***180*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-41, Угл-9 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-536, Бел-24, Жир-21, Угл-58 |
| ***полдник*** |  |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| ***180*** | ***Молоко кипяченое*** | кКал-104, Бел-5, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за полдник** | кКал-262, Бел-12, Жир-10, Угл-31 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***160*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-216, Бел-8, Жир-5, Угл-35 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-331, Бел-10, Жир-5, Угл-62 |
| **Итого за день** | кКал-1 602, Бел-59, Жир-52, Угл-223 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***24.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшенная с маслом и сахаром*** | кКал-268, Бел-8, Жир-10, Угл-36 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-506, Бел-16, Жир-20, Угл-67 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-112, Бел-5, Жир-7, Угл-7 |
| ***60*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-7 |
| ***100*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-245, Бел-18, Жир-15, Угл-9 |
| ***130*** | ***Картофель отварной*** | кКал-145, Бел-3, Жир-5, Угл-21 |
| ***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-725, Бел-30, Жир-32, Угл-74 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-311, Бел-8, Жир-6, Угл-56 |
| **Итого за день** | кКал-1 542, Бел-54, Жир-58, Угл-197 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***24.05.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***200*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-270, Бел-9, Жир-6, Угл-44 |
| ***120*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-472, Бел-14, Жир-13, Угл-75 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп картофельный с бобовыми*** | кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9 |
| ***60*** | ***Салат из капусты белокочанной с растительным маслом*** | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-7 |
| ***120*** | ***Биточки, шницели, фрикадельки из птицы***  | кКал-294, Бел-21, Жир-18, Угл-11 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***150*** | ***Картофель отварной*** | кКал-167, Бел-3, Жир-6, Угл-25 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-874, Бел-36, Жир-38, Угл-92 |
| **Итого за день** | кКал-1 346, Бел-50, Жир-51, Угл-167 |
|  |  |  |  |

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

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