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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***25.10.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***60*** | ***Капуста квашеная с маслом***  | кКал-49, Бел-1, Жир-4, Угл-2 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-402, Бел-18, Жир-24, Угл-29 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*** | кКал-70, Бел-2, Жир-3, Угл-8 |
| ***180*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-322, Бел-15, Жир-17, Угл-28 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-721, Бел-25, Жир-23, Угл-102 |
| ***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 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-260, Бел-6, Жир-5, Угл-49 |
| **Итого за день** | кКал-1 383, Бел-49, Жир-52, Угл-180 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***25.10.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 |
| ***100*** | ***Капуста квашеная с маслом***  | кКал-81, Бел-2, Жир-7, Угл-3 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-488, Бел-20, Жир-23, Угл-51 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)*** | кКал-87, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| ***200*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-358, Бел-17, Жир-18, Угл-31 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-774, Бел-27, Жир-25, Угл-107 |
| **Итого за день** | кКал-1 262, Бел-47, Жир-48, Угл-158 |
|  |  |  |  |

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

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