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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***26.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***200*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***200*** | ***Какао с молоком*** | кКал-98, Бел-3, Жир-3, Угл-16 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-546, Бел-16, Жир-19, Угл-78 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-104, Бел-2, Жир-7, Угл-8 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***100*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-810, Бел-26, Жир-29, Угл-108 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***180*** | ***Макароны с сыром*** | кКал-243, Бел-8, Жир-6, Угл-39 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***30*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-4, Угл-1 |
| ***40*** | ***Пряник*** | кКал-140, Бел-3, Жир-2, Угл-28 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-467, Бел-13, Жир-8, Угл-87 |
| **Итого за день** | кКал-1 823, Бел-55, Жир-56, Угл-273 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***26.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***220*** | ***Каша гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 |
| ***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 завт1смен2** | кКал-616, Бел-20, Жир-23, Угл-83 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем*** | кКал-131, Бел-2, Жир-9, Угл-9 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***120*** | ***Тефтели мясные (1-й вариант)***  | кКал-293, Бел-17, Жир-18, Угл-16 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-888, Бел-29, Жир-34, Угл-110 |
| **Итого за день** | кКал-1 504, Бел-49, Жир-57, Угл-193 |
|  |  |  |  |

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