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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***26.12.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-429, Бел-12, Жир-17, Угл-59 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп- пюре из овощей*** | кКал-216, Бел-11, Жир-11, Угл-19 |
| ***200*** | ***Макаронник с мясом***  | кКал-516, Бел-23, Жир-16, Угл-71 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 027, Бел-40, Жир-28, Угл-150 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***120*** | ***Омлет паровой с мясом***  | кКал-256, Бел-14, Жир-21, Угл-2 |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***30*** | ***Капуста квашеная с маслом***  | кКал-24, Бел-1, Жир-2, Угл-1 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-409, Бел-17, Жир-23, Угл-33 |
| **Итого за день** | кКал-1 865, Бел-69, Жир-68, Угл-242 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***26.12.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***220*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-282, Бел-7, Жир-11, Угл-38 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-455, Бел-12, Жир-18, Угл-62 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп- пюре из овощей*** | кКал-270, Бел-13, Жир-13, Угл-24 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***220*** | ***Макаронник с мясом***  | кКал-567, Бел-26, Жир-17, Угл-78 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 132, Бел-45, Жир-31, Угл-162 |
| **Итого за день** | кКал-1 587, Бел-57, Жир-49, Угл-224 |
|  |  |  |  |

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

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