|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.04.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***40*** | ***Салат из горошка зеленого консервированного*** | кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-328, Бел-15, Жир-19, Угл-23 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Напиток витаминный (лимон)*** | кКал-39, Угл-10 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-39, Угл-10 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп гороховый*** | кКал-335, Бел-23, Жир-10, Угл-39 |
| ***160*** | ***Плов из говядины*** | кКал-301, Бел-13, Жир-13, Угл-32 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***38*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-95, Бел-3, Угл-19 |
| ***15*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-42, Бел-1, Жир-1, Угл-8 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-827, Бел-40, Жир-24, Угл-109 |
| ***полдник*** |  |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| ***190*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-106, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| **Итого за полдник** | кКал-264, Бел-13, Жир-10, Угл-31 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| ***110*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-111, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| ***100*** | ***Фрикадельки мясные в соусе - Соус сметанный с луком - Соус сметанный (масло, мука рисовая)*** | кКал-512, Бел-24, Жир-23, Угл-53 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-695, Бел-28, Жир-27, Угл-85 |
| **Итого за день** | кКал-2 153, Бел-96, Жир-80, Угл-258 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.04.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***60*** | ***Салат из горошка зеленого консервированного*** | кКал-50, Бел-2, Жир-3, Угл-4 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***35*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 35*** | кКал-115, Бел-4, Жир-6, Угл-10 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-375, Бел-18, Жир-22, Угл-25 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Напиток витаминный (лимон)*** | кКал-39, Угл-10 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-39, Угл-10 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп гороховый*** | кКал-447, Бел-31, Жир-13, Угл-51 |
| ***180*** | ***Плов из говядины*** | кКал-338, Бел-15, Жир-15, Угл-36 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-84, Бел-3, Жир-1, Угл-16 |
| ***50*** | ***Соус томатный***  | кКал-13, Угл-3 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 037, Бел-52, Жир-29, Угл-137 |
| ***полдник*** |  |
| ***190*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-106, Бел-6, Жир-6, Угл-8 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за полдник** | кКал-264, Бел-13, Жир-10, Угл-31 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***100*** | ***Фрукт*** |  |
| ***120*** | ***Фрикадельки мясные в соусе - Соус сметанный с луком - Соус сметанный (масло, мука рисовая)*** | кКал-615, Бел-29, Жир-27, Угл-64 |
| ***130*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-131, Бел-3, Жир-4, Угл-19 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-823, Бел-34, Жир-31, Угл-101 |
| **Итого за день** | кКал-2 538, Бел-117, Жир-92, Угл-304 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.04.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***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-360, Бел-17, Жир-20, Угл-28 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп гороховый*** | кКал-447, Бел-31, Жир-13, Угл-51 |
| ***200*** | ***Плов из говядины*** | кКал-376, Бел-16, Жир-17, Угл-40 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***60*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-168, Бел-5, Жир-2, Угл-32 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-1 103, Бел-54, Жир-32, Угл-145 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Чай с лимоном*** | кКал-58, Угл-15 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-58, Угл-15 |
| **Итого за день** | кКал-1 521, Бел-71, Жир-52, Угл-188 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***27.04.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-314, Бел-13, Жир-14, Угл-35 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп гороховый*** | кКал-559, Бел-39, Жир-16, Угл-64 |
| ***220*** | ***Плов из говядины*** | кКал-414, Бел-18, Жир-18, Угл-44 |
| ***60*** | ***Соус томатный***  | кКал-16, Угл-3 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-1 225, Бел-63, Жир-36, Угл-157 |
| **Итого за день** | кКал-1 539, Бел-76, Жир-50, Угл-192 |
|  |  |  |  |

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

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