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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***28.10.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-344, Бел-11, Жир-12, Угл-47 |
| ***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-517, Бел-16, Жир-19, Угл-71 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-187, Бел-12, Жир-5, Угл-24 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-95, Бел-16, Жир-4 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-712, Бел-37, Жир-15, Угл-103 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***70*** | ***слойка*** |  |
| ***100*** | ***Йогурт*** | кКал-62, Бел-2, Жир-2, Угл-9 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| **Итого за упл полдн** | кКал-95, Бел-2, Жир-2, Угл-18 |
| **Итого за день** | кКал-1 324, Бел-55, Жир-36, Угл-192 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***28.10.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***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 гречневая с маслом и сахаром*** | кКал-378, Бел-12, Жир-13, Угл-52 |
| ***30*** | ***Батон*** | кКал-71, Бел-2, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***70*** | ***Булочка готовая*** | кКал-215, Бел-6, Жир-5, Угл-36 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-697, Бел-20, Жир-18, Угл-112 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха с говядиной*** | кКал-234, Бел-16, Жир-6, Угл-30 |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 |
| ***110*** | ***Рыба запеченая*** | кКал-116, Бел-19, Жир-4 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток из ягод*** | кКал-111, Бел-1, Угл-25 |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-810, Бел-45, Жир-17, Угл-114 |
| **Итого за день** | кКал-1 507, Бел-65, Жир-35, Угл-226 |
|  |  |  |  |

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

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