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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | ***29.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-1 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-418, Бел-10, Жир-14, Угл-64 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп из овощей***  | кКал-99, Бел-5, Жир-6, Угл-6 |
| ***100*** | ***Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)*** | кКал-470, Бел-20, Жир-27, Угл-38 |
| ***150*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-188, Бел-3, Жир-4, Угл-34 |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-975, Бел-33, Жир-38, Угл-120 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***30*** | ***Печенье*** | кКал-135, Бел-6, Жир-3, Угл-20 |
| ***60*** | ***Колбаски мясные*** | кКал-50, Бел-5, Жир-3, Угл-1 |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-369, Бел-14, Жир-11, Угл-52 |
| **Итого за день** | кКал-1 762, Бел-57, Жир-63, Угл-236 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***29.09.2022*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***200*** | ***Каша кукурузная*** | кКал-280, Бел-8, Жир-10, Угл-40 |
| ***80*** | ***Фрукт*** |  |
| ***35*** | ***Бутерброды с маслом 35*** | кКал-104, Бел-2, Жир-4, Угл-15 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***20*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-1 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-418, Бел-10, Жир-14, Угл-64 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп из овощей***  | кКал-124, Бел-6, Жир-8, Угл-8 |
| ***180*** | ***Каша рисовая рассыпчатая с овощами*** | кКал-225, Бел-4, Жир-5, Угл-40 |
| ***120*** | ***Фрикадельки из птицы или кролика (1-3)*** | кКал-565, Бел-23, Жир-32, Угл-45 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***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-1 160, Бел-39, Жир-47, Угл-141 |
| **Итого за день** | кКал-1 578, Бел-49, Жир-61, Угл-205 |
|  |  |  |  |

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

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