|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***30.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 |
| ***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-301, Бел-14, Жир-17, Угл-21 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***150*** | ***Суп-лапша***  | кКал-100, Бел-5, Жир-5, Угл-9 |
| ***160*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-286, Бел-13, Жир-15, Угл-25 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 |
| ***38*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-95, Бел-3, Угл-19 |
| ***15*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-42, Бел-1, Жир-1, Угл-8 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-596, Бел-23, Жир-22, Угл-74 |
| ***полдник*** |  |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| **Итого за полдник** | кКал-259, Бел-12, Жир-10, Угл-30 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-25, Угл-6 |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***150*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-135, Бел-3, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-207, Бел-5, Жир-4, Угл-39 |
| **Итого за день** | кКал-1 409, Бел-54, Жир-53, Угл-176 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***30.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***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 |
| ***50*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-7, Угл-1 |
| ***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-332, Бел-16, Жир-19, Угл-22 |
| ***завтрак 2*** |  |
| ***100*** | ***Сок*** | кКал-46, Угл-12 |
| **Итого за завтрак 2** | кКал-46, Угл-12 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша***  | кКал-133, Бел-6, Жир-7, Угл-12 |
| ***180*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-322, Бел-15, Жир-17, Угл-28 |
| ***150*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-35, Угл-7 |
| ***50*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-12, Бел-1, Угл-2 |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-113, Бел-3, Угл-23 |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-84, Бел-3, Жир-1, Угл-16 |
| ***50*** | ***Соус сметанный*** | кКал-28, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-727, Бел-29, Жир-26, Угл-92 |
| ***полдник*** |  |
| ***180*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-101, Бел-5, Жир-6, Угл-7 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за полдник** | кКал-259, Бел-12, Жир-10, Угл-30 |
| ***ужин смен1*** |  |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***180*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-30, Угл-8 |
| ***70*** | ***Фрукт*** |  |
| ***180*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-162, Бел-4, Жир-4, Угл-27 |
| **Итого за ужин смен1** | кКал-239, Бел-6, Жир-4, Угл-45 |
| **Итого за день** | кКал-1 603, Бел-63, Жир-59, Угл-201 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***30.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***350*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен1*** |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный***  | кКал-180, Бел-12, Жир-13, Угл-3 |
| ***70*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-10, Бел-1, Угл-2 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Булочка готовая*** | кКал-276, Бел-8, Жир-7, Угл-46 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен1** | кКал-593, Бел-25, Жир-20, Угл-80 |
| ***обед смен1*** |  |
| ***200*** | ***Суп-лапша***  | кКал-133, Бел-6, Жир-7, Угл-12 |
| ***200*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-358, Бел-17, Жир-18, Угл-31 |
| ***68*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-170, Бел-5, Жир-1, Угл-34 |
| ***60*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-168, Бел-5, Жир-2, Угл-32 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| **Итого за обед смен1** | кКал-908, Бел-34, Жир-29, Угл-122 |
| ***упл полдн*** |  |
| ***200*** | ***Каша пшеничная с маслом и сахаром*** | кКал-180, Бел-4, Жир-5, Угл-30 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| ***35*** | ***Печенье*** | кКал-158, Бел-7, Жир-4, Угл-23 |
| **Итого за упл полдн** | кКал-418, Бел-13, Жир-9, Угл-72 |
| **Итого за день** | кКал-1 919, Бел-72, Жир-58, Угл-274 |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | ***30.03.2023*** |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Вода*** |  |
| ***350*** | ***Вода питьевая*** |  |
| **Итого за Вода** |  |
| ***завт1смен2*** |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-63, Бел-5, Жир-5 |
| ***100*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-14, Бел-1, Угл-3 |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 |
| ***90*** | ***Булочка готовая*** | кКал-276, Бел-8, Жир-7, Угл-46 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 |
| **Итого за завт1смен2** | кКал-433, Бел-16, Жир-12, Угл-68 |
| ***обед смен2*** |  |
| ***250*** | ***Суп-лапша***  | кКал-166, Бел-8, Жир-8, Угл-15 |
| ***220*** | ***Запеканка картофельная с мясом*** | кКал-393, Бел-18, Жир-20, Угл-34 |
| ***60*** | ***Соус сметанный*** | кКал-33, Бел-1, Жир-1, Угл-4 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | кКал-46, Угл-9 |
| ***50*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-125, Бел-4, Жир-1, Угл-25 |
| ***50*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-140, Бел-4, Жир-2, Угл-27 |
| **Итого за обед смен2** | кКал-903, Бел-35, Жир-32, Угл-114 |
| **Итого за день** | кКал-1 336, Бел-51, Жир-44, Угл-182 |
|  |  |  |  |

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

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