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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***13.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-283, Бел-9, Жир-5, Угл-51 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-85, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | |
| ***200*** | ***Плов из говядины*** | кКал-376, Бел-16, Жир-17, Угл-40 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***60*** | ***Соус томатный*** | кКал-16, Угл-3 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-723, Бел-23, Жир-22, Угл-105 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***180*** | ***Рагу из птицы (индейка)*** | кКал-245, Бел-15, Жир-18, Угл-12 | |
| ***40*** | ***Батон*** | кКал-94, Бел-3, Угл-19 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***25*** | ***Вафли (152117302)*** | кКал-136, Бел-1, Жир-8, Угл-16 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-508, Бел-19, Жир-26, Угл-56 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 514, Бел-51, Жир-53, Угл-212 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***13.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***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*** | | |  |
| ***40*** | ***Яйцо отварное*** | кКал-3 | |
| ***40*** | ***Огурцы свежие*** | кКал-6, Угл-1 | |
| ***20*** | ***Батон*** | кКал-47, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Булочка готовая*** | кКал-123, Бел-4, Жир-3, Угл-21 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***115*** | ***Йогурт*** | кКал-71, Бел-3, Жир-2, Угл-10 | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-283, Бел-9, Жир-5, Угл-51 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Борщ с капустой и картофелем*** | кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13 | |
| ***200*** | ***Плов из говядины*** | кКал-376, Бел-16, Жир-17, Угл-40 | |
| ***100*** | ***Соус томатный*** | кКал-26, Бел-1, Угл-6 | |
| ***200*** | ***Компот из сушеных фруктов*** | кКал-84, Угл-21 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-754, Бел-24, Жир-23, Угл-111 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 037, Бел-33, Жир-28, Угл-162 | |
|  |  |  |  |

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

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