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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | | ***14.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Начальная школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Вода*** | | |  |
| ***200*** | ***Вода питьевая*** |  | |
| **Итого за Вода** | |  | |
| ***завт1смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| **Итого за завт1смен1** | | кКал-429, Бел-12, Жир-17, Угл-59 | |
| ***обед смен1*** | | |  |
| ***200*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-154, Бел-11, Жир-2, Угл-23 | |
| ***100*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | кКал-535, Бел-39, Жир-19, Угл-50 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***150*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-151, Бел-3, Жир-5, Угл-22 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен1** | | кКал-1 131, Бел-58, Жир-27, Угл-158 | |
| ***упл полдн*** | | |  |
| ***90*** | ***слойка*** |  | |
| ***110*** | ***Фрукт*** |  | |
| ***200*** | ***Кисломолочный напиток*** | кКал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за упл полдн** | | кКал-112, Бел-6, Жир-6, Угл-8 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 672, Бел-76, Жир-50, Угл-225 | |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *70* | | ***14.10.2022*** | |
|  |  |  |  |
| ***Типовая калькуляция (Школа)*** | | | |
|  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | |
| ***Вода*** | | |  |
| ***200*** | ***Вода питьевая*** |  | |
| **Итого за Вода** | |  | |
| ***завт1смен2*** | | |  |
| ***200*** | ***Каша рисовая с маслом и сахаром*** | кКал-256, Бел-7, Жир-10, Угл-35 | |
| ***45*** | ***Бутерброд с маслом и сыром 45*** | кКал-140, Бел-5, Жир-7, Угл-15 | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | кКал-33, Угл-9 | |
| ***110*** | ***Фрукт*** |  | |
| **Итого за завт1смен2** | | кКал-429, Бел-12, Жир-17, Угл-59 | |
| ***обед смен2*** | | |  |
| ***250*** | ***Суп-пюре из гороха*** | кКал-193, Бел-13, Жир-3, Угл-28 | |
| ***180*** | ***Картофельное пюре*** | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27 | |
| ***200*** | ***Напиток ягодный*** | кКал-119, Угл-30 | |
| ***120*** | ***Шницель рыбный натуральный*** | кКал-642, Бел-46, Жир-23, Угл-60 | |
| ***20*** | ***Хлеб ржаной*** | кКал-50, Бел-2, Угл-10 | |
| ***40*** | ***Хлеб пшеничный*** | кКал-112, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | |
| ***40*** | ***Помидоры свежие*** | кКал-10, Угл-2 | |
| **Итого за обед смен2** | | кКал-1 307, Бел-68, Жир-33, Угл-178 | |
| **Итого за день** | | кКал-1 736, Бел-80, Жир-50, Угл-237 | |