



## Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
93	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18	42-92
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	11-90
200	Чай с медом Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	19-46
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
150	Кефир	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	22-77
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-491, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-59	<b>120-07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-77
193	Суп гороховый Пермь 2021	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	57-37
76	Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021	Калорийность-196, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-3	80-41
120	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22	10-97
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	16-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-8	6-26
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-713, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-114	<b>190-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
120	Ватрушка с творогом	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	42-32
200	Кисель из плодов шиповника Пермь 2021	Калорийность-73	12-34
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
94	Яблоки печеные	Калорийность-122, Углеводы-29	32-93
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-676, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-124	<b>120-36</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 880, Белки-56, Жиры-56, Углеводы-297	<b>430-98</b>