



Директор МАОУ МБОУ Школа № 80  
С.С. В.  
**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>			
95	<b>Пудинг творожный Пермь 2021</b>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	<b>50-24</b>
11	<b>Повидло Пермь 2021</b>	Калорийность-36, Углеводы-7	<b>2-87</b>
200	<b>Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021</b>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>26-25</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	<b>7-61</b>
100	<b>Яблоки свежие Пермь 2021</b>	Калорийность-22, Углеводы-5	<b>33-34</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-470, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-74	<b>120-31</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Салат из капусты белокачанной и огурцом Пермь 2021</b>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>13-62</b>
200	<b>Суп-лапша домашняя Пермь 2021</b>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	<b>28-88</b>
113	<b>Тефтели из говядины с рисом (ежики) Пермь 2021</b>	Калорийность-185, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-13	<b>55-04</b>
30	<b>Соус сметанный Пермь 2021</b>	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	<b>6-26</b>
200	<b>Запеканка овощная Пермь 2021</b>	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30	<b>48-79</b>
200	<b>Напиток клюквенный Пермь 2022</b>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>22-44</b>
55	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-9	<b>6-87</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>8-30</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-683, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-99	<b>190-20</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-365, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-70	<b>35-26</b>
200	<b>Кисель из ягод свежих (яблок) Пермь 2021</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	<b>33-38</b>
200	<b>Сок ГОСТ 0,2</b>	Калорийность-43, Углеводы-11	<b>32-77</b>
54	<b>Яблоки печеные</b>	Калорийность-70, Углеводы-17	<b>18-92</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-576, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-122	<b>120-33</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 729, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-295	<b>430-84</b>