



# 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>			
91	<b>Пудинг творожный Пермь 2021</b>	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-13	<b>47-47</b>
10	<b>Повидло Пермь 2021</b>	Калорийность-33, Углеводы-7	<b>2-17</b>
170	<b>Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021</b>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	<b>21-52</b>
49	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-20	<b>6-46</b>
100	<b>Яблоки свежие Пермь 2021</b>	Калорийность-22, Углеводы-5	<b>42-63</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-427, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-66	<b>120-25</b>
<b><u>Обед</u></b>			
75	<b>Салат из капусты белокачанной и огурцом Пермь 2021</b>	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	<b>18-21</b>
200	<b>Суп-лапша домашняя Пермь 2021</b>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	<b>28-14</b>
120	<b>Тефтели из говядины с рисом (ежики) Пермь 2021</b>	Калорийность-197, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-14	<b>55-92</b>
30	<b>Соус сметанный Пермь 2021</b>	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	<b>5-73</b>
200	<b>Запеканка овощная Пермь 2021</b>	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30	<b>45-68</b>
200	<b>Напиток клюквенный Пермь 2022</b>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>21-60</b>
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10	<b>7-20</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-92</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-713, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-101	<b>190-40</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-365, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-70	<b>34-94</b>
205	<b>Кисель из ягод свежих (яблока) Пермь 2021</b>	Калорийность-100, Углеводы-24	<b>34-48</b>
200	<b>Сок ГОСТ 0,2</b>	Калорийность-43, Углеводы-11	<b>31-78</b>
45	<b>Яблоки свежие Пермь 2021</b>	Калорийность-10, Углеводы-2	<b>19-18</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-518, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-107	<b>120-38</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 658, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-274	<b>431-03</b>