



Мат. маркиза Е. В.

08.10.2024 (вторник)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
130	Пудинг из творога (запеченный) Сб 2021	Калорийность-258, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-25	72-35
15	Повидло Пермь 2021	Калорийность-49, Углеводы-10	3-25
200	Кофейный напиток с молоком Пермь 2021	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	16-86
55	Яблоки печеные	Калорийность-71, Углеводы-17	20-36
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
Итого за Завтрак 1		Калорийность-584, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-91	120-74
<u>Обед</u>			
55	Салат витаминный №21, сб.2016		10-74
200	Суп с рыбными консервами Пермь 2021	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8	26-34
108	Гуляш из отварного сердца говяжьего 80 гр Пермь 2021	Калорийность-279, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-4	81-82
160	Овощи, тушеные в соусе Пермь 2021	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15	45-68
200	Напиток из плодов шиповника Сб 2021	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21	10-99
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
Итого за Обед		Калорийность-743, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-83	190-69
<u>Полдник</u>			
80	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	26-83
200	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-127, Углеводы-32	26-59
190	Яблоки свежие 200 гр Пермь 2021	Калорийность-42, Углеводы-9	67-25
Итого за Полдник		Калорийность-392, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-89	120-67
Итого за день		Калорийность-1 719, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-263	432-10

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник