



№ 13
МАОУ сш № 13 МАОУ

08.11.2024 (пятница)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
95	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-19	43-72
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	11-07
200	Чай с медом Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	19-43
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-26
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
150	Кефир	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	22-77
Итого за Завтрак 1		Калорийность-504, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-63	120-37
Обед			
50	Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-77
190	Суп гороховый Пермь 2021	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-35	56-16
75	Гуляш из говядины 2022	Калорийность-164, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3	81-67
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	6-00
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-60
Итого за Обед		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-114	190-04
Полдник			
120	Ватрушка с творогом	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	42-54
200	Кисель из плодов шиповника Пермь 2021	Калорийность-73	12-32
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	31-78
96	Яблоки печеные	Калорийность-124, Углеводы-29	33-63
Итого за Полдник		Калорийность-678, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-124	120-27
Итого за день		Калорийность-1 862, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-301	430-68

Директор

Булгакова Е.М.

 зав
производством

мед работник