

**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>			
132	<b>Омлет с зеленым горошком Пермь 2021</b>	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-26	<b>51-13</b>
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	<b>22-36</b>
200	<b>Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021</b>	Калорийность-74, Углеводы-19	<b>14-12</b>
10	<b>Масло сливочное Пермь 2021</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>14-30</b>
10	<b>Сыр твердый Пермь 2021</b>	Калорийность-12, Белки-1, Жиры-1	<b>10-43</b>
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	<b>7-92</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-516, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-76	<b>120-26</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами Пермь 2021</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	<b>19-28</b>
200	<b>Суп крестьянский с крупой пшеничной Пермь 2021</b>	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	<b>54-59</b>
160	<b>Жаркое по домашнему из говядины Пермь 2021</b>	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-34	<b>83-28</b>
200	<b>Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021</b>	Калорийность-95, Углеводы-24	<b>16-71</b>
65	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-128, Белки-4, Углеводы-27	<b>8-58</b>
65	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-11	<b>7-80</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-661, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-112	<b>190-24</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
155	<b>Яблоки свежие Пермь 2021</b>	Калорийность-34, Углеводы-8	<b>54-86</b>
200	<b>Кисель из апельсинов Пермь 2021</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	<b>44-98</b>
80	<b>Пирожок с морковным фаршем Пермь 2021</b>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40	<b>20-23</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-346, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-72	<b>120-07</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 523, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-260	<b>430-57</b>