



# 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>   |   |   |                         |
| 90                        | <b>Котлеты или биточки рыбные ( 80 гр) Пермь 2021</b> | Калорийность-95, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-9                                | <b>37-62</b>            |
| 30                        | <b>Соус сметанный Пермь 2021</b>                      | Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1   | <b>6-09</b>             |
| 150                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021</b>          | Калорийность-242, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28                              | <b>13-56</b>            |
| 70                        | <b>Огурец свежий порционный</b>                       |   | <b>20-97</b>            |
| 200                       | <b>Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"</b>       | Калорийность-90, Углеводы-23  | <b>16-86</b>            |
| 70                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                 | Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29                                      | <b>9-24</b>             |
| 10                        | <b>Масло сливочное Пермь 2021</b>                     | Калорийность-66, Жиры-7   | <b>15-73</b>            |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | Калорийность-652, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-90                            | <b>120-07</b>           |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |   |                         |
| 70                        | <b>Винегрет овощной Пермь 2021</b>                    | Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5                                | <b>12-78</b>            |
| 200                       | <b>Суп картофельный с фрикадельками Пермь 2021</b>    | Калорийность-122, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-6                               | <b>42-70</b>            |
| 90                        | <b>Котлета рубленая из птицы Пермь 2021</b>           | Калорийность-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25                            | <b>41-91</b>            |
| 120                       | <b>макаронные изделия отварные Пермь 2021</b>         | Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24                              | <b>10-54</b>            |
| 200                       | <b>Сок ГОСТ 0,2</b>                                   | Калорийность-43, Углеводы-11  | <b>31-78</b>            |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                 | Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25                                      | <b>7-92</b>             |
| 60                        | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                           | Белки-2, Углеводы-10  | <b>7-20</b>             |
| 100                       | <b>Яблоки печеные</b>                                 | Калорийность-130, Углеводы-31   | <b>35-54</b>            |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | Калорийность-879, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-137                           | <b>190-37</b>           |
| <b><u>Полдник</u></b>     |   |   |                         |
| 129                       | <b>Пицца куриная</b>                                  | Калорийность-257, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-24                            | <b>61-06</b>            |
| 200                       | <b>Кисель из кураги Пермь 2021</b>                    | Калорийность-155, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22                              | <b>32-65</b>            |
| 1                         | <b>Печенье " Коровка" 42 гр</b>                       |   | <b>26-53</b>            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |   | Калорийность-412, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-46                            | <b>120-24</b>           |
| <b>Итого за день</b>      |   | Калорийность-1 943, Белки-63, Жиры-65, Углеводы-273                         | <b>430-68</b>           |