



17.10.2024 (четверг)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
85	Курица отварная Сб 2021	Калорийность-405, Белки-11, Жиры-47, Углеводы-5	69-68
120	Рис отварной Пермь 2021	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	14-57
10	Соус сметанно-масляный Пермь 2021	Калорийность-42, Жиры-5	9-98
200	Чай с молоком Пермь 2021	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	8-82
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	11-05
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-60
Итого за Завтрак 1		Калорийность-871, Белки-24, Жиры-62, Углеводы-66	120-70
Обед			
50	Салат из редиса Пермь 2021	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1	23-64
200	Щи из свежей капусты с картофелем (250г) Пермь 2021	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	58-10
131	Запеканка картофельная с мясом Пермь 2021	Калорийность-197, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-11	79-39
200	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021	Калорийность-74, Углеводы-19	14-12
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
Итого за Обед		Калорийность-470, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-69	190-37
Полдник			
120	Лепешка Фокаччо с сыром	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15	22-31
200	кисель из яблок №307, сб. 2016г	Калорийность-109, Углеводы-28	19-40
235	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-52, Углеводы-12	78-49
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-55	120-20
Итого за день		Калорийность-1 795, Белки-44, Жиры-84, Углеводы-190	431-27

число периода исследования из них:	знач.	14	x	x	x	x

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник