



Согласовано  
 Директор школы Маркина Е.В.

18.10.2024 (пятница)

## 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>			
95	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-19	43-76
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	11-05
200	Чай с медом Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	19-33
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-26
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-09
150	Кефир	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	22-75
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-504, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-63	<b>120-24</b>
<u>Обед</u>			
50	Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-68
195	Суп гороховый Пермь 2021	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-35	57-31
80	Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021	Калорийность-206, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-3	77-48
130	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-210, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-24	11-92
200	Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021	Калорийность-95, Углеводы-24	16-80
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-765, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-124	<b>190-31</b>
<u>Полдник</u>			
120	Ватрушка с творогом	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	42-60
200	Кисель из плодов шиповника Пермь 2021	Калорийность-73	12-25
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	31-78
96	Яблоки печеные	Калорийность-124, Углеводы-29	33-63
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-678, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-124	<b>120-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 947, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-311	<b>430-81</b>

830/500  
 110/440 95