

**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>			
84	<i>Курица отварная Сб 2021</i>	Калорийность-401, Белки-11, Жиры-47, Углеводы-5	69-36
105	<i>Рис отварной Пермь 2021</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	12-81
10	<i>Соус сметанно-масляный Пермь 2021</i>	Калорийность-42, Жиры-5	10-01
200	<i>Чай с молоком Пермь 2021</i>	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	8-82
10	<i>Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г</i>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	12-46
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
Итого за Завтрак 1		Калорийность-846, Белки-24, Жиры-62, Углеводы-63	120-36
<u>Обед</u>			
50	<i>Салат из редиса Пермь 2021</i>	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1	14-67
200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем (250г) Пермь 2021</i>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	59-05
140	<i>Запеканка картофельная с мясом Пермь 2021</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	86-85
200	<i>Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021</i>	Калорийность-74, Углеводы-19	14-22
60	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-10	7-52
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Обед		Калорийность-483, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-70	190-59
<u>Полдник</u>			
120	<i>Лепешка Фокаччо с сыром</i>	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15	23-52
200	<i>кисель из яблок №307, сб.2016г</i>	Калорийность-109, Углеводы-28	19-43
233	<i>Яблоки свежие Пермь 2021</i>	Калорийность-51, Углеводы-11	77-69
Итого за Полдник		Калорийность-453, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-54	120-64
Итого за день		Калорийность-1782, Белки-45, Жиры-84, Углеводы-187	431-59