



Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
125	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-162, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-25	48-76
150	Кефир	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	22-77
200	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021	Калорийность-74, Углеводы-19	14-12
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
10	Сыр твердый Пермь 2021	Калорийность-12, Белки-1, Жиры-1	10-49
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
Итого за Завтрак 1		Калорийность-507, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-75	120-18
Обед			
95	Салат из свеклы с солеными огурцами Пермь 2021	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9	18-25
200	Суп крестьянский с крупой пшеничной Пермь 2021	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	55-61
160	Жаркое по домашнему из говядины Пермь 2021	Калорийность-283, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-34	84-96
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	16-87
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-108	190-81
Полдник			
160	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-35, Углеводы-8	52-32
200	Кисель из апельсинов Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	47-76
80	Пирожок с морковным фаршем Пермь 2021	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40	20-56
Итого за Полдник		Калорийность-347, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-72	120-64
Итого за день		Калорийность-1 496, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-255	431-63

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник