



С.В. Оваско
 Школа № 13
 Мариза Е.В.
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>			
130	Пудинг из творога (запеченный) Сб 2021	Калорийность-258, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-25	71-27
17	Повидло Пермь 2021	Калорийность-56, Углеводы-11	3-70
200	Кофейный напиток с молоком Пермь 2021	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	15-94
50	Яблоки печеные	Калорийность-65, Углеводы-15	21-27
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
Итого за Завтрак 1		Калорийность-585, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-90	120-10
<u>Обед</u>			
53	Салат витаминный №21, сб.2016		10-81
200	Суп с рыбными консервами Пермь 2021	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8	25-57
110	Гуляш из отварного сердца говяжьего 80 гр Пермь 2021	Калорийность-284, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-4	82-60
160	Овощи, тушеные в соусе Пермь 2021	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15	44-97
200	Напиток из плодов шиповника Сб 2021	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21	11-00
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-748, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-83	190-07
<u>Полдник</u>			
60	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	19-68
200	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-127, Углеводы-32	23-24
188	Яблоки свежие 200 гр Пермь 2021	Калорийность-41, Углеводы-9	77-23
Итого за Полдник		Калорийность-335, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-77	120-15
Итого за день		Калорийность-1 668, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-250	430-32