



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>			
90	Котлеты или биточки рыбные (80 гр) Пермь 2021	Калорийность-95, Белки-5; Жиры-1, Углеводы-9	36-46
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	5-69
150	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-242, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28	13-35
70	Огурец свежий порционный		19-18
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	16-86
70	Хлеб пшеничный	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	9-24
13	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-86, Жиры-9	19-77
Итого за Завтрак 1		Калорийность-672, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-90	120-55
<u>Обед</u>			
70	Винегрет овощной Пермь 2021	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	12-69
200	Суп картофельный с фрикадельками Пермь 2021	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-6	41-74
90	Котлета рубленая из птицы Пермь 2021	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25	40-84
130	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	11-19
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	31-78
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
84	Яблоки печеные	Калорийность-109, Углеводы-26	36-89
Итого за Обед		Калорийность-870, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-134	190-25
<u>Полдник</u>			
140	Пицца куриная	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-26	63-77
203	Кисель из кураги Пермь 2021	Калорийность-158, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	29-73
1	Печенье "Коровка" 42 гр		26-53
Итого за Полдник		Калорийность-437, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-48	120-03
Итого за день		Калорийность-1 979, Белки-64, Жиры-68, Углеводы-272	430-83

840 - 120
380