



Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
200	Каша кукурузная молочная жидкая Пермь 2021	Калорийность-298, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-59	24-34
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	10-30
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	15-73
200	Чай с сахаром и лимоном Пермь 2021	Калорийность-40, Углеводы-10	3-55
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
141	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-31, Углеводы-7	58-25
Итого за Завтрак 1		Калорийность-623, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-101	120-09
Обед			
50	Салат сельдь с картофелем Пермь 2021	Калорийность-66, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4	8-61
200	Борщ с капустой и картофелем Пермь 2021	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	60-89
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Сб 2021	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-13	45-24
135	Картофель отварной Сб 2021	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	43-61
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	16-86
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
Итого за Обед		Калорийность-594, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-99	190-33
Полдник			
102	Пирожок с мясом и луком Пермь 2021	Калорийность-230, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-31	92-94
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	25-20
200	Чай с сахаром Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	2-10
Итого за Полдник		Калорийность-392, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-54	120-24
Итого за день		Калорийность-1 609, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-254	430-66

360 - 100
8410