



МАОУ ссс №13 МЛФ Мариусы ЕВ
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 | Омлет с зеленым горошком Пермь 2021 | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-18 | 42-29 |
| 10 | Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г | Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5 | 12-30 |
| 200 | Чай с медом Пермь 2021 | Калорийность-62, Углеводы-15 | 19-58 |
| 55 | Хлеб пшеничный | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 7-59 |
| 10 | Масло сливочное Пермь 2021 | Калорийность-66, Жиры-7 | 16-12 |
| 150 | Кефир | Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6 | 22-77 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-497, Белки-16, Жиры-25, Углеводы-62 | 120-65 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 50 | Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021 | Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3 | 12-12 |
| 190 | Суп гороховый Пермь 2021 | Калорийность-93, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-35 | 56-48 |
| 74 | Гуляши из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021 | Калорийность-191, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2 | 80-08 |
| 120 | Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021 | Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22 | 10-97 |
| 200 | Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021 | Калорийность-95, Углеводы-24 | 16-86 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный | Белки-1, Углеводы-8 | 6-27 |
| 55 | Хлеб пшеничный | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 7-59 |
| Итого за Обед | | Калорийность-722, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-117 | 190-37 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 120 | Ватрушка с творогом | Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84 | 42-74 |
| 200 | Кисель из плодов шиповника Пермь 2021 | Калорийность-73 | 12-33 |
| 200 | Сок ГОСТ 0,2 | Калорийность-43, Углеводы-11 | 32-71 |
| 93 | Яблоки печеные | Калорийность-120, Углеводы-28 | 32-58 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-674, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-123 | 120-36 |
| Итого за день | | Калорийность-1 893, Белки-55, Жиры-54, Углеводы-302 | 431-38 |