

Основная калькуляция Школа

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|---|--|-------------------------------|
| Завтрак 1 | | | |
| 200 | Каша молочная "Дружба" Пермь 2021 | Калорийность-186, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45 | 26-54 |
| 30 | Сыр твердый Пермь 2021 | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3 | 35-45 |
| 20 | Масло сливочное Пермь 2021 | Калорийность-132, Жиры-15 | 32-24 |
| 1 | Яйцо отварное Пермь 2021 | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | 13-50 |
| 200 | Чай с сахаром и лимоном Пермь 2021 | Калорийность-40, Углеводы-10 | 4-85 |
| 55 | Хлеб пшеничный | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 7-59 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-565, Белки-15, Жиры-29, Углеводы-78 | 120-17 |
| Обед | | | |
| 50 | Салат из квашенной капусты Пермь 2021 | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | 24-82 |
| 200 | Борщ с фасолью и картофелем Пермь 2021 | Калорийность-64, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24 | 51-68 |
| 100 | Бефстроганов из отварной говядины Пермь 2021 | Калорийность-202, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-5 | 78-77 |
| 140 | макаронные изделия отварные Пермь 2021 | Калорийность-172, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-28 | 12-59 |
| 200 | Компот из сухофруктов 2022 | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 9-15 |
| 50 | Хлеб пшеничный | Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20 | 6-90 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный | Белки-1, Углеводы-8 | 6-27 |
| Итого за Обед | | Калорийность-693, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-116 | 190-18 |
| Полдник | | | |
| 81 | Пирожок с мясом и луком Пермь 2021 | Калорийность-182, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-24 | 76-91 |
| 200 | Кефир | Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8 | 32-13 |
| 200 | Кисель из варенья 2022 | Калорийность-114, Углеводы-29 | 11-80 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-396, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-61 | 120-84 |
| Итого за день | | Калорийность-1 654, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-255 | 431-19 |