

## 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>			
145	<b>Пудинг творожный Пермь 2021</b>	Калорийность-243, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-21	80-05
15	<b>Молоко сгущенное порционно</b>		5-41
200	<b>Кофейный напиток с молоком Пермь 2021</b>	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	17-58
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
30	<b>Яблоки печеные</b>	Калорийность-39, Углеводы-9	10-51
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-468, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-64	<b>120-45</b>
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов Пермь 2021</b>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	29-74
200	<b>Суп картофельный с рыбой Пермь 2021</b>	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-9	30-86
200	<b>Плов из говядины Пермь 2021</b>	Калорийность-368, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-22	81-18
200	<b>Напиток с витаминами "Витошка"</b>	Калорийность-80, Углеводы-19	14-83
55	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-9	6-90
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
1	<b>Батончик КОРНЛАЙН кокос 30гр</b>		18-30
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-739, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-88	<b>190-09</b>
<u>Полдник</u>			
70	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-42	25-27
200	<b>Кисель из сока плодового или ягодного</b>	Калорийность-127, Углеводы-32	28-96
198	<b>Яблоки свежие Пермь 2021</b>	Калорийность-44, Углеводы-10	66-02
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-366, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-84	<b>120-25</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 573, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-236	<b>430-79</b>