

## Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак 1</b>			
115	<b>Омлет с зеленым горошком Пермь 2021</b>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-23	<b>46-38</b>
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	<b>24-22</b>
200	<b>Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021</b>	Калорийность-74, Углеводы-19	<b>14-24</b>
10	<b>Масло сливочное Пермь 2021</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>16-12</b>
10	<b>Сыр твердый Пермь 2021</b>	Калорийность-12, Белки-1, Жиры-1	<b>11-81</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	<b>7-59</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-484, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-71	<b>120-36</b>
<b>Обед</b>			
90	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами Пермь 2021</b>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	<b>18-48</b>
195	<b>Суп крестьянский с крупой пшеничной Пермь 2021</b>	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	<b>55-46</b>
156	<b>Жаркое по домашнему из говядины Пермь 2021</b>	Калорийность-276, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-33	<b>85-04</b>
200	<b>Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021</b>	Калорийность-95, Углеводы-24	<b>16-86</b>
55	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	<b>7-59</b>
55	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-9	<b>6-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-624, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-104	<b>190-33</b>
<b>Полдник</b>			
172	<b>Яблоки свежие Пермь 2021</b>	Калорийность-38, Углеводы-8	<b>57-35</b>
200	<b>Кисель из апельсинов Пермь 2021</b>	Калорийность-98, Углеводы-24	<b>42-22</b>
80	<b>Пирожок с морковным фаршем Пермь 2021</b>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40	<b>20-69</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-350, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-72	<b>120-26</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 458, Белки-49, Жиры-63, Углеводы-247	<b>430-95</b>

Директор

Булгакова Е.М.

зав  
производством

мед работник