



Директор МБОУ Школа № 80

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
101	Котлеты или биточки рыбные (80 гр) Пермь 2021	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-10	51-31
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-54
160	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-30	14-64
75	Огурец свежий порционный		22-80
200	Кисель с витаминами "Витошка" Пермь 2021	Калорийность-95, Углеводы-24	16-86
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Завтрак 1		Калорийность-599, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-90	120-43
<u>Обед</u>			
70	Винегрет овощной Пермь 2021	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	13-38
190	Суп картофельный с фрикадельками Пермь 2021	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-6	42-75
90	Котлета рубленая из птицы Пермь 2021	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25	42-75
120	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-79
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-71
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-52
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-52
100	Яблоки печеные	Калорийность-130, Углеводы-31	33-19
Итого за Обед		Калорийность-873, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-137	190-61
<u>Полдник</u>			
132	Пицца куриная	Калорийность-263, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25	66-83
200	Кисель из кураги Пермь 2021	Калорийность-155, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	35-20
1	Батончик КОРНЛАЙН кокос 30гр		18-30
Итого за Полдник		Калорийность-418, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-47	120-33
Итого за день		Калорийность-1 890, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-274	431-37