

20.01.2025 (понедельник)

Школа № 80

Создано в

Директор М.Ф. Маркина Е.В.

## 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>			
220	Каша кукурузная молочная жидкая Пермь 2021	Калорийность-328, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-64	28-88
9	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
200	Чай с сахаром и лимоном Пермь 2021	Калорийность-40, Углеводы-10	4-67
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
1	Батончик КОРНЛАЙН коко 30гр		18-30
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-74
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-658, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-110	120-21
<u>3-й Обед 1</u>			
45	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	26-17
185	Борщ с капустой и картофелем Пермь 2021	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	62-68
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Сб 2021	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	34-84
107	Картофель отварной Сб 2021	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	37-86
190	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-86, Углеводы-22	16-03
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-8	6-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-500, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-83	190-75
<u>Полдник</u>			
90	Пирожок с мясом и луком Пермь 2021	Калорийность-203, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-27	85-61
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	32-33
200	Чай с сахаром Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	2-14
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-365, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-50	120-08