



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>			
195	каша гречневая молочная Сб 2021	Калорийность-274, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-33	36-90
8	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-53, Жиры-6	12-90
1	Яйцо отварное Пермь 2021	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	13-50
200	Кофейный напиток с молоком Пермь 2021	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	17-90
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
Итого за Завтрак 1		Калорийность-619, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-78	120-87
<u>Обед</u>			
70	Салат из свежих помидоров с перцем Пермь 2021	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	22-36
200	Суп из овощей Пермь 2021	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6	60-92
90	Зразы рубленые из говядины Пермь 2021	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	63-51
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-55
120	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-77
200	Компот из яблок и ягод замороженных Пермь 2021	Калорийность-45, Углеводы-11	12-42
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-8	6-27
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
Итого за Обед		Калорийность-582, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-97	190-39
<u>Полдник</u>			
97	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-58	34-00
247	Бананы свежие	Калорийность-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-52	77-08
200	Чай с молоком Пермь 2021	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	9-38
Итого за Полдник		Калорийность-585, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-126	120-46
Итого за день		Калорийность-1 786, Белки-47, Жиры-50, Углеводы-301	431-72