



## 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>			
84	Курица отварная Сб 2021	Калорийность-401, Белки-11, Жиры-47, Углеводы-5	69-23
105	Рис отварной Пермь 2021	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	12-77
10	Соус сметанно-масляный Пермь 2021	Калорийность-42, Жиры-5	10-11
200	Чай с молоком Пермь 2021	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	9-37
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	12-46
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-846, Белки-24, Жиры-62, Углеводы-63	120-84
<u>Обед</u>			
50	Салат из редиса Пермь 2021	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1	14-64
200	Щи из свежей капусты с картофелем (250г) Пермь 2021	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	60-32
137	Запеканка картофельная с мясом Пермь 2021	Калорийность-206, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-12	86-97
200	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021	Калорийность-74, Углеводы-19	14-24
55	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9	6-90
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-469, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-67	190-66
<u>Полдник</u>			
120	Лепешка Фокаччо с сыром	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15	24-05
200	кисель из яблок №307, сб. 2016г	Калорийность-109, Углеводы-28	17-77
161	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-35, Углеводы-8	45-48
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-480, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-62	120-87
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 795, Белки-44, Жиры-84, Углеводы-192	430-57