

Самсова

24.01.2025 (пятница)

Основная калькуляция Школа

код (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
90	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-18	42-98
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	12-46
200	Чай с медом Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	19-51
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
135	Кефир	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5	21-82
Итого за Завтрак 1		Калорийность-490, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-61	120-48
<u>Обед</u>			
50	Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	12-32
190	Суп гороховый Пермь 2021	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-35	57-30
73	Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021	Калорийность-188, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-2	79-06
120	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22	10-97
200	Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021	Калорийность-95, Углеводы-24	16-87
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-719, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-117	190-38
<u>Полдник</u>			
120	Ватрушка с творогом	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	43-09
200	Кисель из плодов шиповника Пермь 2021	Калорийность-73	12-33
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
106	Яблоки печеные	Калорийность-137, Углеводы-32	31-88
Итого за Полдник		Калорийность-691, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-127	120-07
Итого за день		Калорийность-1 900, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-305	430-93