



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> | | | |
| 120 | <i>Омлет с зеленым горошком Пермь 2021</i> | Калорийность-155, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-24 | 47-65 |
| 150 | <i>Кефир</i> | Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6 | 22-77 |
| 200 | <i>Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021</i> | Калорийность-74, Углеводы-19 | 14-24 |
| 10 | <i>Масло сливочное Пермь 2021</i> | Калорийность-66, Жиры-7 | 16-12 |
| 10 | <i>Сыр твердый Пермь 2021</i> | Калорийность-12, Белки-1, Жиры-1 | 11-83 |
| 55 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 7-59 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-490, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-72 | 120-20 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 90 | <i>Салат из свеклы с солеными огурцами Пермь 2021</i> | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8 | 18-46 |
| 195 | <i>Суп крестьянский с крупой пшеничной Пермь 2021</i> | Калорийность-69, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7 | 55-01 |
| 157 | <i>Жаркое по домашнему из говядины Пермь 2021</i> | Калорийность-278, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-33 | 85-47 |
| 200 | <i>Кисель с витаминами "Витошка" Пермь 2021</i> | Калорийность-95, Углеводы-24 | 16-86 |
| 55 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23 | 7-59 |
| 55 | <i>Хлеб ржано-пшеничный</i> | Белки-2, Углеводы-9 | 6-90 |
| Итого за Обед | | Калорийность-626, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-104 | 190-29 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 172 | <i>Яблоки свежие Пермь 2021</i> | Калорийность-38, Углеводы-8 | 57-35 |
| 200 | <i>Кисель из апельсинов Пермь 2021</i> | Калорийность-98, Углеводы-24 | 42-22 |
| 80 | <i>Пирожок с морковным фаршем Пермь 2021</i> | Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-40 | 20-45 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-350, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-72 | 120-02 |
| Итого за день | | Калорийность-1 466, Белки-49, Жиры-63, Углеводы-248 | 430-51 |

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник