

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>			
98	<i>Котлеты или биточки рыбные (80 гр) Пермь 2021</i>	Калорийность-104, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-10	49-99
30	<i>Соус сметанный Пермь 2021</i>	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-26
160	<i>Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021</i>	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-30	14-64
75	<i>Огурец свежий порционный</i>		24-21
200	<i>Кисель с витаминами "Витошка" Пермь 2021</i>	Калорийность-95, Углеводы-24	16-87
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Завтрак 1		Калорийность-596, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-90	120-25
<u>Обед</u>			
70	<i>Винегрет овощной Пермь 2021</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	13-36
190	<i>Суп картофельный с фрикадельками Пермь 2021</i>	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-6	42-22
90	<i>Котлета рубленая из птицы Пермь 2021</i>	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25	42-49
120	<i>макаронные изделия отварные Пермь 2021</i>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-75
200	<i>Сок ГОСТ 0,2</i>	Калорийность-43, Углеводы-11	32-46
55	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	6-90
55	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	Белки-2, Углеводы-9	6-90
100	<i>Яблоки печеные</i>	Калорийность-130, Углеводы-31	35-03
Итого за Обед		Калорийность-863, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-134	190-11
<u>Полдник</u>			
130	<i>Пицца куриная</i>	Калорийность-259, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-24	67-03
200	<i>Кисель из кураги Пермь 2021</i>	Калорийность-155, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	35-15
1	<i>Батончик КОРНЛАЙН кокос 30гр</i>		18-30
Итого за Полдник		Калорийность-414, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-46	120-48
Итого за день		Калорийность-1 873, Белки-62, Жиры-59, Углеводы-270	430-84

