

Сомашева

Школа № 30

31.01.2025 (пятница)

Директор Маршала Е. В.



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>			
105	Котлеты или биточки рыбные (80 гр) Пермь 2021	Калорийность-111, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-11	53-34
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-55
160	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-258, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-30	14-64
80	Огурец свежий порционный		20-79
200	Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021	Калорийность-95, Углеводы-24	16-87
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Завтрак 1		Калорийность-603, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-91	120-47
<u>Обед</u>			
75	Винегрет овощной Пермь 2021	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	15-71
190	Суп картофельный с фрикадельками Пермь 2021	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-6	43-36
90	Котлета рубленая из птицы Пермь 2021	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25	42-75
120	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-88
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-52
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-52
100	Яблоки печеные	Калорийность-130, Углеводы-31	30-06
Итого за Обед		Калорийность-877, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-137	190-57
<u>Полдник</u>			
134	Пицца куриная	Калорийность-267, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25	66-93
200	Кисель из кураги Пермь 2021	Калорийность-155, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	35-20
1	Батончик КОРНЛАЙН кокос 30гр		18-30
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-47	120-43
Итого за день		Калорийность-1 902, Белки-64, Жиры-60, Углеводы-275	431-47