



# Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
95	<b>Омлет с зеленым горошком Пермь 2021</b>	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-19	<b>43-44</b>
10	<b>Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г</b>	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	<b>11-88</b>
200	<b>Чай с медом Пермь 2021</b>	Калорийность-62, Углеводы-15	<b>19-43</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	<b>6-60</b>
10	<b>Масло сливочное Пермь 2021</b>	Калорийность-66, Жиры-7	<b>16-12</b>
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	<b>22-77</b>
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-494, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-60	<b>120-24</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021</b>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	<b>11-77</b>
190	<b>Суп гороховый Пермь 2021</b>	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-35	<b>56-47</b>
77	<b>Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021</b>	Калорийность-199, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-3	<b>81-44</b>
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021</b>	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22	<b>10-97</b>
200	<b>Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"</b>	Калорийность-90, Углеводы-23	<b>16-87</b>
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1, Углеводы-8	<b>6-00</b>
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	<b>6-60</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-715, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-114	<b>190-12</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
120	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	<b>42-53</b>
200	<b>Кисель из плодов шиповника Пермь 2021</b>	Калорийность-73 Углеводы-55	<b>12-33</b>
200	<b>Сок ГОСТ 0,2</b>	Калорийность-43, Углеводы-11	<b>32-68</b>
94	<b>Яблоки печеные</b>	Калорийность-122, Углеводы-29	<b>32-93</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-676, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-124	<b>120-47</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 885, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-298	<b>430-83</b>