

Сотасовано

Директор М.В. Маркина Е.В.

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак 1

220	Каша кукурузная молочная жидкая Пермь 2021	Калорийность-328, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-64	29-45
9	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-22
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
200	Чай с сахаром и лимоном Пермь 2021	Калорийность-40, Углеводы-10	4-51
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
1	БАТОНЧИК КОРНЛАЙН КОКОС 30 гр		18-30
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77

Итого за Завтрак 1 Калорийность-658, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-110 120-65

Обед

40	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	25-57
185	Борщ с капустой и картофелем Пермь 2021	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	63-15
60	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Сб 2021	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	34-82
105	Картофель отварной Сб 2021	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	37-57
190	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-86, Углеводы-22	16-03
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-8	6-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90

Итого за Обед Калорийность-489, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-82 190-31

Полдник

90	Пирожок с мясом и луком Пермь 2021	Калорийность-203, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-27	85-63
200	Кефир	Калорийность-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	32-34
200	Чай с сахаром Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	2-16

Итого за Полдник Калорийность-365, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-50 120-13