

Смассовано М.г. директор
МБОУ СОШ №30 Мунимов К.Ф.

06.05.2025 (вторник)



Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
200	каша гречневая молочная Сб 2021	Калорийность-281, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-34	38-60
15	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-99, Жиры-11	23-62
1	Яйцо отварное Пермь 2021	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	13-50
200	Кофейный напиток с молоком Пермь 2021	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	18-67
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
1	БАТОНЧИК КОРНЛАЙН КОКОС 30 гр		18-57
Итого за Завтрак 1		Калорийность-639, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-71	120-55
Обед			
70	Салат из свежих помидоров с перцем Пермь 2021	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	20-71
200	Суп из овощей Пермь 2021	Калорийность-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6	69-51
70	Зразы рубленые из говядины Пермь 2021	Калорийность-114, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16	55-33
25	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-18, Жиры-2, Углеводы-1	5-72
100	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	9-14
200	Компот из яблок и ягод замороженных Пермь 2021	Калорийность-45, Углеводы-11	15-06
55	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9	6-90
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Обед		Калорийность-531, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-91	190-65
Полдник			
100	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-279, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-60	34-64
215	Бананы свежие	Калорийность-203, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45	75-89
200	Чай с молоком Пермь 2021	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	9-86
Итого за Полдник		Калорийность-563, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-121	120-39
Итого за день		Калорийность-1 733, Белки-47, Жиры-52, Углеводы-283	431-59