

Директор *Александр 13*
Соткованов *Марсуд 8.В*

07.04.2025 (понедельник)

Основная калькуляция Школа

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

Завтрак 1

215	Каша кукурузная молочная жидкая Пермь 2021	Калорийность-321, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-63	28-41
9	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11-44
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
200	Чай с сахаром и лимоном Пермь 2021	Калорийность-40, Углеводы-10	5-23
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-651, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-109	120-55

Обед

40	Салат из соевых огурцов с луком репчатым	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	25-64
190	Борщ с капустой и картофелем Пермь 2021	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	72-15
50	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) Сб 2021	Калорийность-66, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	29-05
90	Картофель отварной Сб 2021	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	34-49
180	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-81, Углеводы-21	16-18
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-457, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-78	190-68

Полдник

87	Пирожок с мясом и луком Пермь 2021	Калорийность-196, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-26	88-66
180	Кефир	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	29-10
200	Чай с сахаром Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	2-29
Итого за Полдник		Калорийность-348, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-48	120-05