

Согласовано
МАОУ «Средняя школа № 13»
И.о. директора
Шушило В.В.

07.05.2025 (среда)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 1			
107	Пудинг творожный Пермь 2021	Калорийность-179, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15	59-24
20	Повидло Пермь 2021	Калорийность-65, Углеводы-13	5-27
200	Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-24
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
67	Яблоки печеные	Калорийность-87, Углеводы-20	20-70
Итого за Завтрак 1		Калорийность-574, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-93	120-35
Обед			
50	Салат из капусты белокачанной и огурцом Пермь 2021	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	14-07
190	Суп-лапша домашняя Пермь 2021	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	27-89
90	Тефтели из говядины с рисом (ежики) Пермь 2021	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	50-24
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-86
200	Запеканка овощная Пермь 2021	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30	54-25
200	Напиток клюквенный Пермь 2022	Калорийность-41, Углеводы-10	22-44
55	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9	6-89
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
Итого за Обед		Калорийность-632, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-94	190-23
Полдник			
100	Ватрушка с творогом	Калорийность-365, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-70	35-77
200	Кисель из ягод свежих (яблок) Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	32-57
180	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-40, Углеводы-9	52-33
Итого за Полдник		Калорийность-503, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-103	120-67
Итого за день		Калорийность-1 709, Белки-46, Жиры-40, Углеводы-290	431-25

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник