

Составлено: *Маршук Е.В.* *МАОУ СШ № 13*

10.04.2025 (четверг)



Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
80	Курица отварная Сб 2021	Калорийность-382, Белки-11, Жиры-45, Углеводы-5	67-79
105	Рис отварной Пермь 2021	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	12-23
10	Соус сметанно-маслянный Пермь 2021	Калорийность-42, Жиры-5	10-06
200	Чай с молоком Пермь 2021	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	9-50
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	12-25
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Завтрак 1		Калорийность-847, Белки-25, Жиры-60, Углеводы-68	120-11
Обед			
50	Салат из редиса Пермь 2021	Калорийность-34, Жиры-3, Углеводы-1	15-38
190	Щи из свежей капусты с картофелем (250г) Пермь 2021	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	64-99
114	Запеканка картофельная с мясом Пермь 2021	Калорийность-171, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10	82-86
200	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021	Калорийность-74, Углеводы-19	14-25
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-422, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-61	190-65
Полдник			
120	Лепешка Фокаччо с сыром	Калорийность-293, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-15	23-95
200	кисель из яблок №307, сб. 2016г	Калорийность-109, Углеводы-28	18-49
175	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-38, Углеводы-9	51-60
1	Печенье "Коровка" 42 гр		26-73
Итого за Полдник		Калорийность-440, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-52	120-77
Итого за день		Калорийность-1 709, Белки-42, Жиры-81, Углеводы-181	431-53

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник