

Самоево Директор МАУ СШ №13.

Калорийность 68, Белки 4, Жиры 3.

22-94



Маринус В.

11.04.2025 (пятница)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
90	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-18	43-86
10	Сыр (порциями) 10 гр. сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	12-25
200	Чай с медом Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	18-65
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	15-79
135	Кефир ржано-пшеничный	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5	22-94
Итого за Завтрак 1		Калорийность-480, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-58	120-39
Обед			
50	Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	13-48
190	Суп гороховый Пермь 2021	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-35	63-59
200	Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021	Калорийность-181, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2	72-91
100	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18	9-02
200	Кисель с витаминами " Витошка" Пермь 2021	Калорийность-95, Углеводы-24	18-12
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-669, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-110	190-29
Полдник			
120	Ватрушка с творогом	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	42-94
200	Кисель из плодов шиповника Пермь 2021	Калорийность-73	12-34
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
105	Яблоки печеные	Калорийность-136, Углеводы-32	32-63
Итого за Полдник		Калорийность-690, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-127	120-68
Итого за день		Калорийность-1 839, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-295	431-36