

Сотисово

Директор

Школа № 80

Мед. работник

Зав. производством

24.03.2025 (понедельник)



Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
200	Каша молочная "Дружба" Пермь 2021	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	26-56
29	Сыр твердый Пермь 2021	Калорийность-35, Белки-2, Жиры-3	34-94
20	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-132, Жиры-15	32-25
1	Яйцо отварное Пермь 2021	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	13-50
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
Итого за Завтрак 1		Калорийность-574, Белки-16, Жиры-29, Углеводы-80	120-76
Обед			
50	Салат из квашенной капусты Пермь 2021	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	24-87
200	Борщ с фасолью и картофелем Пермь 2021	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	58-25
85	Бефстроганов из отварной говядины Пермь 2021	Калорийность-172, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-4	75-73
100	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	9-28
200	Компот из сухофруктов 2022	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-14
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-8	6-27
Итого за Обед		Калорийность-614, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-107	190-44
Полдник			
80	Пирожок с мясом и луком Пермь 2021	Калорийность-180, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-24	81-49
180	Кефир	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	29-10
190	Кисель из варенья 2022	Калорийность-108, Углеводы-28	11-59
Итого за Полдник		Калорийность-378, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-59	122-18
Итого за день		Калорийность-1 566, Белки-51, Жиры-57, Углеводы-246	433-38

Директор Булгакова Е.М.

зав

мед работник

производством

Компот из сухофруктов 2022

Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27