

Составлено Директор МБОУ сш № 13

30.04.2025 (среда)



Марсиза Э.В.

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 1			
111	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-144, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-22	45-56
150	Кефир	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	25-49
200	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" Пермь 2021	Калорийность-74, Углеводы-19	14-25
10	Масло сливочное Пермь	Калорийность-66, Жиры-7	15-75
10	Сыр твердый Пермь 2021	Калорийность-12, Белки-1, Жиры-1	11-58
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
Итого за Завтрак 1		Калорийность-479, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70	120-22
Обед			
40	Салат из свеклы с солеными огурцами Пермь 2021	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	9-33
190	Суп крестьянский с крупной пшеничной Пермь 2021	Калорийность-67, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-6	62-14
140	Жаркое по домашнему из говядины Пермь 2021	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-29	89-63
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	17-98
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-18	6-21
45	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7	5-64
Итого за Обед		Калорийность-528, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-87	190-93
Полдник			
195	Яблоки свежие- Пермь 2021	Калорийность-43, Углеводы-10	56-87
200	Кисель из апельсинов Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	44-98
75	Пирожок с морковным фаршем Пермь 2021	Калорийность-201, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38	18-58
Итого за Полдник		Калорийность-342, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-72	120-43
Итого за день		Калорийность-1 349, Белки-45, Жиры-57, Углеводы-229	431-58

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник