

Утверждаю

директор

МБОУ "Средняя школа № 26"

Омельченко И.В.

НА 01 МАРТА 2024 ГОДА

ПОКШИНА С.В.

КАЛЬКУЛЯТОР

МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	95	63,50	206,52	8,50	17,09	0,73
	гор.блюдо	202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	7,87	179,14	5,83	0,69	37,37
	гор.напиток	382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	11,88	109,45	3,87	3,1	16,19
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,08	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
Обед	закуска	49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	13	69,95	1	5,11	4,94
	1 блюдо	106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	17,12	144,69	6,14	6,76	14,74
	2 блюдо	263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	71,7	317,03	24,8	15,90	18,32
	напиток	342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	13,63	179,14	5,83	0,69	37,37
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	54,29	0,16	0,04	13,1
Полдник	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	47	1,58	0,2	9,66
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22	99	3,3	0,6	19,82
	выпечка	3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	78,09	175,93	8,77	10,53	11,52
	напиток	376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	2,39	53,93	0,3	0,06	12,5
	фрукты	338/М	Груша	100	33	47	0,4	0,3	10,3