



Утверждаю  
директор

МБОУ "Средняя школа № 26"  
Омельченко И.В.



НА 01 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	24,31	276,34	7,93	8,66	41,38
	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	40	11,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/1/1	200	3,67	47,79	0,26	0,03	11,26
Обед	хлеб	14/М, 15/М	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый, 40/10/15	65	24,71	214,7	6,72	12,08	19,45
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
	закуска	69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	60	13,15	88,66	3,32	6,65	3,8
	1 блюдо	99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	21,36	123,94	3,42	8,25	8,84
	2 блюдо	245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	41,13	204,01	14,01	14,06	5,25
	гарнир	171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,41	195,84	6,96	4,72	31,46
	напиток	349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/1/1	200	4,21	86,9	0,37	0,02	21,01
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	47	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,32	99	3,3	0,6	19,82
			338/М	Груша	100	33,00	47,0	0,40	0,3
Полдник	выпечка	398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	35,51	281,94	8,41	9,29	41,03
	напиток		Ряженка 2,5%	200	42,12	102	6	5	8,4
	фрукты	338/М	Груша	100	33	47	0,4	0,3	10,3