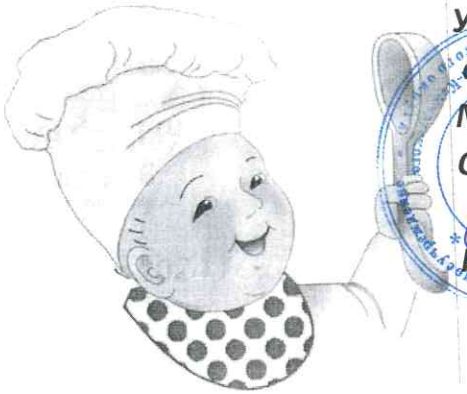

Утверждаю
директор
МБОУ "Средняя школа № 26"
Омельченко И.В.

НА 05 МАРТА 2024 ГОДА

КАЛЬКУЛЯТОР *ПОКШИНА С.В.*

М Е Н Ю

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/М	Сыр полутвердый	15	12,50	54,6	3,48	4,43	
	гор.блюдо	219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 150/30	180	77,31	346,33	23,75	13,88	30,83
	гор.напиток	378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	3,69	75,65	1,82	1,42	13,74
	хлеб	428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	19,51	173,9	4,52	4,93	27,89
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
Обед	закуска	32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	13,15	59,53	1	5,08	2,2
	1 блюдо	96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский с говядиной , 200/10	210	21,36	135,89	3,86	7,78	13,73
	2 блюдо	284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом см.-том.,	270	41,13	425,95	24,15	17,38	42,78
	напиток		Сок фруктовый	200	26	92	1	0,2	20,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	47	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	99	3,3	0,6	19,82
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22	47	0,4	0,4	10
Полдник	выпечка	406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	35,51	208,34	9,78	7,63	25,18
	напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,67	47,79	0,26	0,03	11,26
	фрукты	338/М	Киви	100	33	47	0,8	0,4	8,1