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

НА 08 АПРЕЛЯ 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	234/М/ССЖ	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 90/30	120	17,42	186,57	13	8,7	13,48
	гор.блюдо	125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	11,62	168,16	3,14	6,05	25,2
	гор.напиток	376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	2,39	53,93	0,3	0,06	12,5
	хлеб	14/М	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	12,54	160	3,24	7,7	19,45
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47,0	0,40	0,4	9,80
Обед	закуска	43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	13,15	60,91	0,82	5,18	2,71
	1 блюдо	82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	21,36	147,93	3,57	10,19	10,31
	2 блюдо	392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 240/5	245	41,13	483,83	25,64	20,13	50,11
	напиток	342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	7,41	52,69	0,2	0,08	12,44
	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	Груша	100	33	47	0,4	0,3	10,3
Полдник	выпечка	222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	35,51	188,27	12,89	9,43	12,3
	напиток		Йогурт питьевой	200	42,12	114	8,2	3	11,8
	фрукты	338/М	Виноград	100	42	72	0,6	0,6	15,4