



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

НА 09 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

М Е Н Ю

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	25,04	160,02	6,45	4,59	22,76
	гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	50	14,63	75,19	4,84	5,8	0,9
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,69	47,79	0,26	0,03	11,26
Обед	хлеб	14/М, 15/М	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр полутвердый 40/10/15	65	25,66	214,7	6,72	12,08	19,45
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
	закуска	24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	13,15	42,7	0,76	3,1	2,73
	1 блюдо	98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говяд. со сметаной, 200/10/10	220	21,36	141,95	3,90	9,20	12,03
	2 блюдо	322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	41,13	186,71	16,14	13,43	0,72
	гарнир	202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	7,41	179,14	5,83	0,69	37,37
	напиток	388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	2,02	89,33	0,54	0,22	18,71
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	4,08	47	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	2,08	99	3,3	0,6	19,82
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
Полдник	выпечка	592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	51,75	221,96	10,31	9,15	24,19
	напиток		Сок фруктовый	200	22	92	1	0,2	20,2
	фрукты	338/М	Банан	100	22	96	1,5	0,5	21