

Утверждаю
директор

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

НА 11 МАРТА 2024 ГОДА

МЕНЮ

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	17,12	242,54	6,11	6,89	38,84
	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	40	11,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	5,98	48,63	0,25	0,06	11,62
Обед	хлеб	14/М, 15/М	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр 40/10/15	65	25,65	214,7	6,72	12,08	19,45
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
	закуска	89/М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	29,18	69,81	3,7	3,47	5,87
	1 блюдо	102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	20,76	160,09	6,6	7,98	15,42
	2 блюдо	268/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	55,51	254,41	15,9	14,91	13,99
	гарнир	171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,41	195,84	6,96	4,72	31,46
	напиток	348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	7,43	78,69	0,78	0,05	18,63
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	47	1,58	0,2	9,66
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,04	99	3,3	0,6	19,82
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	10
Полдник	выпечка	412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	44,2	237,9	9,49	12,99	22,26
	напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,63	47,79	0,26	0,03	11,26
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22	47	0,4	0,4	9,8