

Утверждаю

директор

МБОУ "Средняя школа № 26"

Омельченко И.В.

НА 12 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА

МЕНЮ

ПОКШИНА С.В.

КАЛЬКУЛЯТОР

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком стугненным, 150/30	180	73,89	355,27	26,80	14,48	28,16
	гор.напиток	378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	10,33	75,65	1,82	1,42	13,74
	хлеб		Булочка с изюмом, масло сливочное 50/10	60	27,00	231,25	4,85	10,03	30,52
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47,0	0,40	0,4	9,80
Обед	закуска	37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	29,18	49,64	0,7	4,09	2,28
	1 блюдо	106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	15,77	144,69	6,14	6,76	14,74
	2 блюдо	291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	73,56	402,06	23,98	16,36	40,69
	напиток	388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	7,41	93,99	0,49	0,16	21,67
	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
Полдник	фрукты	338/М	Груша	100	33	47	0,4	0,3	10,3
	выпечка	398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	33,5	267,92	6,61	7,17	44,16
	напиток		Варенец	200	42,73	102	6,4	5	8
	фрукты	338/М	Киви	100	42	47	0,8	0,4	8,1