

Утверждаю

директор

МБОУ "Средняя школа № 26"

Омельченко И.В.

НА 13 МАРТА 2024 ГОДА

ПОКШИНА С.В.

КАЛЬКУЛЯТОР

МЕНЮ

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|-----------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 268/М/ССЖ | Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным. 90/30 | 120 | 30,85 | 200,69 | 12,94 | 10,50 | 13,35 |
| | гор.блюдо | 171/М/ССЖ | Каша гречневая | 150 | 7,43 | 195,84 | 6,96 | 4,72 | 31,46 |
| | гор.напиток | 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 2,90 | 53,93 | 0,3 | 0,06 | 12,5 |
| Обед | хлеб | 14/М | Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10 | 50 | 12,54 | 160 | 3,24 | 7,7 | 19,45 |
| | фрукты | 338/М | Груша | 100 | 33,00 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10 |
| | закуска | 32/М/ССЖ | Салат из цв. капусты, помидоров | 60 | 29,18 | 59,53 | 1,00 | 5,08 | 2,20 |
| | 1 блюдо | 102/М/ССЖ | Суп карт. с макаронами с говядиной, 200/10 | 200 | 15,77 | 159,22 | 4,3 | 8,83 | 16,78 |
| | 2 блюдо | 232/М/ССЖ | Рыба, запеченная в см. соусе | 90 | 73,56 | 153,71 | 16,26 | 7,05 | 6,13 |
| | гарнир | 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 7,41 | 129,8 | 2,99 | 5,27 | 16,39 |
| | напиток | 349/М/ССЖ | Компот из сухофруктов, 200/11 | 200 | 2,02 | 86,9 | 0,37 | 0,02 | 21,01 |
| хлеб бел. | | | Хлеб пшеничный | 20 | 4,08 | 47 | 1,58 | 0,2 | 9,66 |
| хлеб черн. | | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 33 | 99 | 3,3 | 0,6 | 19,82 |
| Полдник | фрукты | 338/М | Яблоко | 100 | | 47,0 | 0,40 | 0,4 | 9,80 |
| | выпечка | 406/М/ССЖ | Пирожок с мясом и рисом | 75 | 46,1 | 208,34 | 9,78 | 7,63 | 25,18 |
| | напиток | | Сок фруктовый | 200 | 22 | 92 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| | фрукты | 338/М | Груша | 100 | 33 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,3 |