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

НА 15 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	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
	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
Обед	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
	фрукты	338/М	Яблоко	100		47,0	0,40	0,4	9,80
Полдник	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