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

НА 16 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	174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	24,30	264,14	5,74	6,53	45,44
	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	40	11,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном,	200	3,67	47,79	0,26	0,03	11,26
	хлеб	14/М, 15/М	Хлеб пшеничный, масло , сыр 40/10/15	65	12,54	214,7	6,72	12,08	19,45
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зел. горошком	60	18,05	69,95	1	5,11	4,94
	1 блюдо	82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 200/15/10	225	25,59	147,93	3,57	10,19	10,31
	2 блюдо	266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом смет.-томат., 90/30	120	63,18	238,86	17,88	17,15	3,19
	гарнир	202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	7,41	179,14	5,83	0,69	37,37
	напиток	342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	10,73	54,29	0,16	0,04	13,1
	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
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
Полдник	выпечка	222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	46,1	188,27	12,89	9,43	12,3
	напиток		Ацидофилин	200	42,73	106	5,8	5	8,2
	фрукты	338/М	Виноград	100	44	72	0,6	0,6	15,4