



Утверждаю

Директор

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

НА 19 МАРТА 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	222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 150/30	180	63,87	338,91	24,0	13,49	29,08
	гор.напиток	378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	10,63	75,65	1,82	1,42	13,74
	хлеб	428/М/ССЖ, 15/М	Булочка с маком, сыр полутвердый 50/15	65	31,62	228,5	8,00	9,36	27,89
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
	закуска	69/М	Винегрет с морской капустой	60	13	61,67	0,78	4,29	4,9
Обед	1 блюдо	96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 200/10/10	220	24,61	141,95	3,90	9,20	12,03
	2 блюдо	293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 90/5	95	41,13	209,23	18,13	15,67	0,07
	гарнир	128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	16,4	144,03	3,27	4,71	22,03
	напиток		Сок фруктовый	200	22	92	1	0,2	20,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	47	1,58	0,2	9,66
Полдник	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,08	99	3,3	0,6	19,82
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
	выпечка	406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	44,25	208,34	9,78	7,63	25,18
	напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,67	47,79	0,26	0,03	11,26
	фрукты	338/М	Виноград	100	44	72	0,6	0,6	15,4