



Утверждаю

директор

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

НА 20 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	294/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	34,26	154,72	14,3	6,86	9,58
	гор.блюдо	142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	20,54	160,95	3,07	8,42	17,94
	гор.напиток	376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	2,93	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	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
	закуска	24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	26,12	42,71	0,76	3,12	2,73
	1 блюдо	102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	200	14,56	159,22	4,3	8,83	16,78
	2 блюдо	392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом, 240/5	245	115,95	516,19	19,19	22,45	59,52
	напиток	342/М/ССЖ	Компот из черной смородины,	200	13,33	52,69	0,2	0,08	12,44
	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	47	0,4	0,3	10,3
	выпечка	222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	32,96	188,27	12,89	9,43	12,3
Полдник	напиток		Йогурт питьевой	200	41,15	114	8,2	3	11,8
	фрукты	338/М	Киви	100	41,6	47	0,8	0,4	8,1