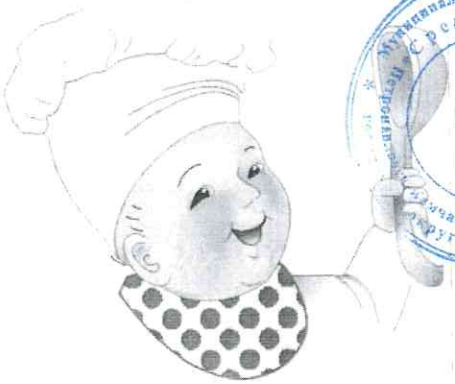

*Утверждаю*
*директор*
*МБОУ "Средняя школа № 26"*
*Омельченко И.В.*

*НА 22 ФЕВРАЛЯ 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 | 394/М/ССЖ | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30 | 230 | 96,20 | 415,01 | 24,44 | 11,27 | 53,06 |
| | гор.напиток | 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 10,33 | 75,65 | 1,82 | 1,42 | 13,74 |
| | хлеб | 428/М/ССЖ, 14/М | Булочка с кунжутом, масло сливочное 50/10 | 60 | 27,00 | 237,6 | 4,25 | 12,2 | 27,85 |
| | фрукты | 338/М | Яблоко | 100 | 22,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Обед | закуска | 69/М/ССЖ | Винегрет с кальмаром | 60 | 31,22 | 69,03 | 4,62 | 3,57 | 4,5 |
| | 1 блюдо | 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/10 | 210 | 18,88 | 155,47 | 4,41 | 8,0 | 17,40 |
| | 2 блюдо | 459/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей | 240 | 71,68 | 347,62 | 22,18 | 19,4 | 20,53 |
| | напиток | 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 5,52 | 93,99 | 0,49 | 0,16 | 21,67 |
| | 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 |
| Полдник | выпечка | 398/М/ССЖ | Блинчики с джемом | 100 | 33,50 | 267,92 | 6,61 | 7,17 | 44,16 |
| | напиток | | Варенец | 200 | 42,14 | 102 | 6,4 | 5 | 8 |
| | фрукты | 338/М | Виноград | 100 | 42,00 | 72 | 0,6 | 0,6 | 15,4 |