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

НА 22 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	256/М/ССЖ	Соус болоньезе	90	34,41	154,15	13,07	10,19	2,45
	гор.блюдо	202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	8,50	179,14	5,83	0,69	37,37
	гор.напиток	382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	12,57	109,45	3,87	3,1	16,19
	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
Обед	закуска	20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	16,82	55,36	0,51	5,06	1,94
	1 блюдо	96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/10	210	24,44	135,89	3,86	7,78	13,73
	2 блюдо	245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	48,49	203,99	14,12	14,22	5,43
	гарнир	171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,92	195,84	6,96	4,72	31,46
	напиток	342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	13,83	53,09	0,14	0,1	12,62
	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	421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	40,50	261,29	7,66	11,22	32,29
	напиток		Снежок	200	42,17	158	5,4	5	21,6
	фрукты	338/М	Банан	100	22,00	96	1,5	0,5	21