

Утверждаю

директор

МБОУ "Средняя школа № 26"

Омельченко И.В.

НА 23 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА



КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Капорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	25,04	160,02	6,45	4,59	22,76
	гор.блюдо	210/М	Омлет натуральный	50	14,63	75,19	4,84	5,8	0,9
	гор.напиток	377/М/ССЖ 200/11	Чай с сахаром и лимоном, Хлеб пшеничный, масло	200	3,69	47,79	0,26	0,03	11,26
Обед	хлеб	14/М, 15/М	сливочное, сыр полутвердый	65	25,66	214,7	6,72	12,08	19,45
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
	закуска	39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурца соленого и моркови	60	16,82	81,27	1	6,27	5,3
	1 блюдо	89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 200/15/10	225	33,69	161,07	4,47	11,82	8,84
	2 блюдо	265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	56,75	385,87	23,64	14,08	41,06
	напиток	388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	7,92	89,33	0,54	0,22	18,71
	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	Яблоко	100	22	47	0,4	0,4	9,8
	Выпечка		Круассан с сыром	75	40,50	367,94	13,38	22,34	30,59
Полдник	напиток		Сок фруктовый	200	22,00	92	1	0,2	20,2
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3