



Утверждаю

директор

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

НА 25 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

## МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	24,19	264,14	5,74	6,53	45,44
	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	40	11,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	5,98	48,63	0,25	0,06	11,62
Обед	хлеб	14/М, 15/М	Хлеб пшен., масло слив., сыр 40/10/15	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	37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	25,87	49,64	0,67	4,09	2,28
	1 блюдо	99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 200/15/10	225	23,09	123,94	3,42	8,25	8,84
	2 блюдо	251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90	48,49	200,94	20,07	11,46	4,2
	гарнир	147/М/ССЖ	Картофель по-деревенски	150	15,7	200,22	4,5	3,9	36,68
	напиток	348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	7,43	78,69	0,78	0,05	18,63
	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	22,00	47	0,4	0,4	9,8
Полдник	выпечка	412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	44,20	237,9	9,49	12,99	22,26
	напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,43	47,79	0,26	0,03	11,26
	фрукты	338/М	Киви	100	42,00	47	0,8	0,4	8,1