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

*НА 26 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 | 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 |
| | 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 |
| Обед | 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 |