



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



НА 26 АПРЕЛЯ 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
	закуска	69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	60	31,22	69,03	4,62	3,57	4,5
Обед	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
	выпечка	398/М/ССЖ	Блинички с джемом	100	33,50	267,92	6,61	7,17	44,16
Полдник	напиток		Варенец	200	42,14	102	6,4	5	8
	фрукты	338/М	Виноград	100	42,00	72	0,6	0,6	15,4