

Утверждаю

директор

МБОУ "Средняя школа № 26"

Омельченко И.В.

НА 29 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

МЕНЮ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	24,53	269,54	8,61	7,61	41,54
	гор.блюдо	209/М	Яйцо вареное	40	11,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	3,63	47,79	0,26	0,03	11,26
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	Яблоко	100	33,00	47	0,4	0,4	9,8
	закуска	32/М/ССЖ	Салат из цв. капусты, помидоров и зелени	60	29,21	59,53	1	5,08	2,2
	1 блюдо	84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говяжьей со сметаной, 200/10/10	220	25,59	154,50	5,45	9,28	13,20
	2 блюдо	322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	90	53,59	186,71	16,14	13,43	0,72
	гарнир	202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	7,85	179,14	5,83	0,69	37,37
	напиток	342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	10,73	54,29	0,16	0,04	13,1
	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	222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	39,24	188,27	12,89	9,43	12,3
	напиток		Ацидофилин	200	42,17	106	5,8	5	8,2
	фрукты	338/М	Киви	100	42,00	47	0,8	0,4	8,1