



Утверждаю
директор
МБОУ "Средняя школа № 26"
Омельченко И.В.
13 МАЯ 2025 ГОДА

МЕНЮ

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	394/М/ССЖ	Биточки из курицы	90	34,26	154,72	14,3	6,86	9,58
	гор. блюдо	142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	20,54	160,95	3,07	8,42	17,94
	гор. напиток	382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	13,27	109,45	3,87	3,1	16,19
	хлеб	14/М	Хлеб пшеничный, масло сливочное 40/10	50	12,54	160	3,24	7,7	19,45
	фрукты	338/М	Яблоко	100	22,00	47	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	13,15	86,20	1,26	7,30	3,79
	1 блюдо	104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	20,76	149,67	3,05	7,49	17,44
	2 блюдо	259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	83,9	363,39	25,20	16,2	29,11
	напиток	342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	7,41	53,09	0,14	0,1	12,62
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	2,02	47	1,58	0,2	9,66
Полдник	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	421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	39	261,29	7,66	11,22	32,29
	напиток		Снежок	200	41,15	158	5,4	5	21,6
	фрукты	338/М	Апельсин	150	41,6	64,5	1,35	0,3	12,15