



Утверждаю  
директор

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

НА 31 МАРТА 2025 ГОДА



# МЕНЮ

КАЛЬКУЛЯТОР

ПОКШИНА С.В.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Капорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	70,33	423,06	26,68	17,56	40,69
	гор.напиток	376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	2,39	53,93	0,3	0,06	12,5
Обед	хлеб	15/М	Хлеб пшеничный, сыр полутвердый 40/15	55	16,58	149	6,64	4,8	19,32
	фрукты	338/М	Груша	100	33,00	47	0,4	0,3	10,3
	закуска	24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	24,08	42,71	0,76	3,12	2,73
	1 блюдо	104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	20,92	149,67	3,05	7,49	17,44
	2 блюдо	234/М/ССЖ	Котлета рыбная (горбуша) с маслом, 90/5	95	30,06	286,96	15,19	16,84	18,60
	гарнир	128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	16,4	129,8	2,99	5,27	16,39
	напиток	349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	4,13	86,9	0,37	0,02	21,01
Полдник	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
	выпечка	406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	42,15	208,34	9,78	7,63	25,18
	напиток		Сок фруктовый	200	22,00	92	1	0,2	20,2
фрукты	338/М	Апельсин	150	33,00	64,5	1,35	0,3	12,15	