

Меню по столовой МБОУ СОШ № 26  
На 10 октября 2022 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (завтрак)</b>							
327,2003г	Каша молочная Дружба с маслом	158(150/8)	16,68	198	4,4	9,0	24,9
340,2004г	омлет натуральный	85	25,01	169,2	8,5	14,2	1,6
3,2004г	бутерброд с сыром	45(25/20)	19,26	111,5	5,6	4,7	11,6
685,2004г	чай с сахаром	200	2,27	58,0	0,2	0,0	15,0
6.1.3.2.17	пряники	2 шт	18,85	256,20	0,4	0	48
			<b>82,07</b>				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Горячее питание (обед)</b>							
8.1.6.1	Огурцы свежие	60	5,32	6,6	0,4	0,1	1,1
44,Пермь	суп из овощей, с зеленью	250	6,94	115,2	1,9	5,9	12,6
155,2003г	Гуляш	125 (40/85)	49,17	147,0	16,2	7,0	4,8
516,2004г	Макароны отварные	150	8,90	244,5	5,1	9,2	34,2
639,2004г	компот из смеси сухофруктов	200	8,11	124,0	0,6	0,0	31,4
6.3.5.3	Хлеб	50	3,63	87,0	3,3	0,6	16,7
			<b>82,07</b>				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак 2</b>							
3,2004г	бутерброд с сыром	50(30/20)	22,85	123,9	6,2	5,2	12,9
327,2003г	Каша молочная Дружба с маслом	210(200/10)	21,28	314	7,0	14,3	39,5
6.3.5.3	Хлеб	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
685,2004г	чай с сахаром	200	2,27	58,0	0,2	0,0	15,0
6.1.3.2.17	сладости	1 шт	11,35	128,1	0,2		24,0
			<b>60,00</b>				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Обед 2</b>							
8.1.6.1	Огурцы свежие	100	8,87	11,0	0,7	0,1	1,9
44,Пермь	суп из овощей, с зеленью	250	6,94	115,2	1,9	5,9	12,6
155,2003г	Гуляш	125 (35/90)	44,42	147,0	16,2	7,0	4,8
516,2004г	Макароны отварные	180	10,68	293,4	6,1	11,0	41,0
639,2004г	компот из смеси сухофруктов	200	8,11	124,0	0,6	0,0	31,4
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	Хлеб	35	2,53	60,9	2,3	0,4	11,7
			<b>85,00</b>				

Свободный выбор							
Наименование блюд				Цена			
<b>Холодное блюдо</b>							
Морковь с сахаром				3,82			
Салат из свеклы с раст. маслом				5,60			
<b>I блюдо</b>							
Щи из свеж.капусты с карт. с зеленью				8,64			
Суп молочный с рисом				15,33			
<b>II блюдо</b>							
Плов из говядины				62,96			
Тефтели в соусе				35,07			
<b>III блюдо</b>							
Компот из свеж.яблок				7,96			
Чай с лимоном				4,59			
<b>IV Гарнир</b>							
Греча отварная				13,49			
Капуста тушеная				8,35			
<b>Выпечка</b>							
Ватрушка с колбасой и сыром				21,22			
Сосиска запеченная в тесте				23,64			
Плюшка Московская				16,43			

Витаминный стол							
Наименование блюд				Цена			
Салат из свежих помидоров и огурцов				8,66			
Салат "Витаминный"				8,1			

Диетический стол							
Наименование блюд				Цена			
Мясо отварное				54,19			
Греча отварная				13,49			