

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов

МКОУ «Куркинская СОШ №2»

на « 30 » сентября 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Каша пшенная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000
Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153
Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000
Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000
Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000
Обед						
Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56
Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Полдник						
Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315
Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000
Итого полдник:		350,000	3,520	3,170	69,770	407,000
Итого за день:			62,653	74,540	243,575	1 984,180