

**МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов  
МКОУ «Куркинская СОШ №2»  
на « 21 » октября 2021 г.**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога	г	150	24,00	25,200	23,900	425,000
Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144
Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350,000</b>	<b>29,25</b>	<b>35,28</b>	<b>61,03</b>	<b>686,5</b>
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1	10,16	3,49	109,56
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8
Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000
Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
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
<b>Итого обед:</b>		<b>880,000</b>	<b>41,110</b>	<b>34,300</b>	<b>112,040</b>	<b>923,580</b>
<b>Полдник</b>						
Вафли	г	50	4,25	5,65	34,85	207
Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>10,050</b>	<b>10,650</b>	<b>42,850</b>	<b>307</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>80,41</b>	<b>80,230</b>	<b>215,920</b>	<b>1 917,08</b>