

**МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 06 » сентября 2021г.**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,73	4,59	324,98	301
Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	г	100	0,9	5,2	7,2	124	8
Итого завтрак:		520	19,673	32,51	37,27	562,38	
Обед							
Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		880,000	28,670	40,380	125,890	998,100	
Полдник							
Молоко кипяченое	г	200	5,8	5	9,6	108	52
Печенье	г	50	4,25	5,65	34,85	207	
		250	10,05	10,65	44,45	315	
Итого:			58,393	83,540	207,610	1 875,480	
Итого за день:							