

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 13 » сентября 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000
Салат из моркови с яблоками	г	100	0,9	5,2	7,2	124
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:		500,000	19,673	32,510	37,270	562,380
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000
Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000
Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500
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
Итого обед:		880,000	30,060	36,440	124,615	950,200
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