

**МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 22 » сентября 2021 г.**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Гуляш из говядины	г	20	20,600	22,000	4,200	297,000
Рагу из овощей	г	150	3,360	8,600	13,670	144,720
Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:		520,00 0	27,360	31,380	51,250	597,120
Обед						
Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900
Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500
Рыба, тушеная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670
Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000
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	41,110	34,300	112,040	923,580
Полдник						
Печенье	г	100	4,25	5,65	34,85	207
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000
Итого:		250	10,050	10,650	42,850	307
Итого за день:			78,52	76,33	206,14	1827,7