

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 28 » сентября 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Кнели рыбные припущенные	г	60	13,590	1,410	5,540	89,710
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600
Масло сливочное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:		610,000	21,370	16,980	67,910	512,310
Обед						
Огурец свежий	г	50	0,890	0,100	2,490	13,940
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5
Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670
Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	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:		880,00	28,82	25,14	110,61	728,81
Полдник						
Ватрушка с повидлом	г	150	9,255	4,275	102,24	484,95
Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000
Итого полдник:	г	350,000	15,055	9,275	110,240	584,950
ИТОГО			625,245	51,395	2880,760	1826,07