

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 18 » октября 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Омлет натуральный	г	150	17,173	26,730	4,590	324,980
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
Салат свеклы отварной	г	100	1,5	5,5	8,4	89
Итого завтрак:		500,000	19,773	31,230	59,890	599,980
Обед						
Салат из свежих овощей	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5
Плов из отварной птицы	г	200	21,280	26,390	62,910	595,900
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000
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	28,670	40,380	125,890	998,100
Полдник						
Молоко	г	200	15	7,075	92,5	491,75
Печенье	г	50	0,3	0,01	17,5	72
Итого полдник:		350,000	15,300	7,085	110,000	563,750
Итого за день:			63,743	78,695	295,780	2 161,830