

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 30 » ноября 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200
Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000
Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		400,000	9,040	37,860	51,460	583,200
Обед						
Винегрет овощной	г	60	1,290	10,760	6,770	129,480
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200
Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000
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	26,24	36,78	81,37	758,65
Полдник						
Йогурт	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000
Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315
Итого:		250	10,05	10,65	44,45	315
Итого за день:			20,590	49,090	106,190	950,600