

**МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов  
МКОУ «Куркинская СОШ №2»  
на « 01 » декабря 2021 г.**

| Наименование блюда                   | Вес блюда |             | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|-------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|                                      |           |             | Белки            | Жиры   | Углеводы |                                  |
| <b>Завтрак</b>                       |           |             |                  |        |          |                                  |
| 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<br>0 | 27,360           | 31,380 | 51,250   | 597,120                          |
| <b>Обед</b>                          |           |             |                  |        |          |                                  |
| Помидоры свежие                      | г         | 60          | 1,100            | 0,150  | 3,780    | 23,900                           |
| Суп из овощей с фасолью              | г         | 250         | 3,670            | 4,400  | 15,270   | 115,500                          |
| Рыба, тушенная в томате с<br>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                          |
| <b>Полдник</b>                       |           |             |                  |        |          |                                  |
| Печенье                              | г         | 100         | 4,25             | 5,65   | 34,85    | 207                              |
| Сок                                  | 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                           |
|                                      |           |             |                  |        |          |                                  |