

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 02 » декабря 2021 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Запеканка из творога	г	150	24,00	25,200	23,900	425,000
Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144
Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:		350,000	29,25	35,28	61,03	686,5
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	г	60	1	10,16	3,49	109,56
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8
Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000
Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
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						
Вафли	г	50	4,25	5,65	34,85	207
Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000
Итого:		250	10,050	10,650	42,850	30
Итого за день:			80,41	80,230	215,920	1 917,08