

МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на «10» декабря 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак						
Кнели из кур	г	70	17,160	17,380	7,370	253,150
Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174
Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:		600,00 0	25,950	25,050	78,000	587,550
Обед						
Огурец свежий	г	60	0,800	0,080	2,490	13,940
Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8
Ленивые голубцы	г	180	23,800	23,240	11,200	350,000
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:		880,00 0	35,980	26,740	77,570	698,440
Полдник						
печенье	г	50	12,75	7	88,25	467,5
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
Итого полдник:		350,00 0	22,750	13,400	105,25 0	641,500
Итого за день:			84,680	65,190	260,82 0	1 927,490