

МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на «15» декабря 2021г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак						297,000
Гуляш из говядины	г	20	20,600	22,000	4,200	144,720
Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	60,000
Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	52,400
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	
Итого завтрак:		620,00 0	27,360	31,380	51,250	597,120
Обед						23,900
Помидоры свежие	г	60	1,100	0,150	3,780	115,500
Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	100,670
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	183,600
Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	110,000
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	54,300
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	52,400
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	640,370
Итого обед:		880,00 0	21,530	19,370	93,820	
Полдник						475,05
печенье	г	150	9	7,95	91,5	97,000
сок	г	200	0,70	0,30	22,80	572,050
Итого полдник:		350,00 0	9,700	8,250	114,30 0	
Итого за день:			58,590	59,000	259,37 0	1 809,540