

**МЕНЮ учащихся 5-11 классов**  
**МКОУ «Куркинская СОШ №2»**  
**на «23» декабря 2021г.**

| Наименование блюда                          | Вес блюда |             | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|---------------------------------------------|-----------|-------------|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
|                                             |           |             | Белки            | Жиры   | Углев<br>оды |                                  |
| Завтрак                                     |           |             |                  |        |              |                                  |
| Каша пшенная вязкая                         | г         | 200         | 8,720            | 12,860 | 37,120       | 299,000                          |
| Бутерброт с сыром                           | г         | 45          | 6,7              | 9,5    | 9,9          | 153                              |
| Яйцо вареное (поштучно)                     | г         | 40          | 5,100            | 4,600  | 0,300        | 63,000                           |
| Какао с молоком                             | г         | 200         | 3,600            | 3,300  | 25,000       | 144,000                          |
| Итого завтрак:                              |           | 585,00<br>0 | 24,920           | 30,460 | 79,820       | 697,000                          |
| Обед                                        |           |             |                  |        |              |                                  |
| Салат из свежих помидоров с<br>раст. маслом | г         | 60          | 1                | 10,16  | 3,49         | 109,56                           |
| Суп с крупой                                | г         | 250         | 1,600            | 5,080  | 17,050       | 120,300                          |
| Каша гречневая рассыпчатая                  | г         | 180         | 9,360            | 20,520 | 41,400       | 387,600                          |
| Печень говяжья по-строгановски              | г         | 100         | 18,000           | 13,800 | 4,300        | 213,000                          |
| 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:                                 |           | 890,00<br>0 | 34,230           | 42,330 | 103,07<br>0  | 931,970                          |
| Полдник                                     |           |             |                  |        |              |                                  |
| Печенье                                     | г         | 150,00<br>0 | 11,750           | 12,000 | 84,750       | 495,000                          |
| молоко                                      | г         | 200         | 0,30             | 0,01   | 17,50        | 72,000                           |
| Итого полдник:                              |           | 350,00<br>0 | 12,050           | 12,010 | 102,25<br>0  | 567,000                          |
| Итого за день:                              |           |             | 71,200           | 84,800 | 285,14<br>0  | 2 195,970                        |