

**МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на «12» января 2022г.**

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак						
Гуляш из говядины	г	20	20,600	22,000	4,200	297,000
Рагу из овощей	г	180	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:		620,00 0	27,360	31,380	51,250	597,120
Обед						
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 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:		880,00 0	21,530	19,370	93,820	640,370
Полдник						
печенье	г	150	9	7,95	91,5	475,05
сок	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000
Итого полдник:		350,00 0	9,700	8,250	114,30 0	572,050
Итого за день:			58,590	59,000	259,37 0	1 809,540