

МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на «13» января 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак						
Запеканка из творога	г	150	31,920	33,520	31,790	565,250
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:		550,00 0	38,970	44,200	94,120	941,850
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:		880,00 0	41,110	34,300	112,04 0	923,580
Полдник						
вафли	г	150,00 0	11,750	12,000	84,750	495,000
кефир	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000
Итого полдник:		350,00 0	12,250	12,000	84,750	550,000
Итого за день:			92,330	90,500	290,91 0	2 415,430