

МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на «14» января 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак						
Огурец свежий	г	60	0,800	0,080	2,490	13,900
Зразы из говядины	г	80	11,580	11,000	16,030	211,000
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600
Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого завтрак:	г	600,00 0	17,760	19,580	63,620	503,900
Обед						
Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	1	10,16	3,49	109,56
Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000
Печень говяжья по-строгановски	г	100	18,000	13,800	4,300	213,000
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000
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 0	34,650	42,350	101,67 0	928,670
Полдник						
Печенье	г	150	8,7	9,255	52,5	327
йогурт	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000
Итого полдник:		350,00 0	9,000	9,355	69,700	398,000
Итого за день:			61,410	71,285	234,99 0	1 830,570