

**МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 19 » 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
Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000
Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000
Итого завтрак:		520,00 0	38,120	49,320	80,390	906,450
Обед						
Винегрет овощной	г	60	1,290	10,760	6,770	129,480
Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200
Азу	г	180	22,44	25,2	28,680	422,04
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000
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	30,450	43,700	86,830	854,420
Полдник						
вафли	г	50	9	7,95	91,5	475,05
сок	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000
Итого полдник:		350,00 0	14,800	12,950	99,500	575,050
Итого за день:			83,370	105,970	266,72 0	2 335,920