

МЕНЮ учащихся 5-11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на «22» марта 2022г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углев оды	
Завтрак						
Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200
Бутерброд с маслом шоколадным	г	15\15	7,900	4,500	9,800	111,000
Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63
Итого завтрак:		500,00 0	14,940	17,660	56,560	447,200
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
Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670
Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600
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:		880,00	26,24	36,78	81,37	758,65
Полдник						
вафли	г	50	10,500	20,750	83,750	565,000
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
Итого полдник:		350,00 0	20,500	27,150	100,75 0	739,000
Итого за день:			61,680	81,590	238,68 0	1 944,850