

**МЕНЮ учащихся 5-11 классов**  
**МКОУ «Куркинская СОШ №2»**  
**на « 07 » апреля 2022г.**

| Наименование блюда          | Вес блюда |             | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------|-----------|-------------|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
|                             |           |             | Белки            | Жиры   | Углев<br>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<br>0 | 38,970           | 44,200 | 94,120       | 941,850                          |
| Обед                        |           |             |                  |        |              |                                  |
| Огурец свежий               | г         | 60          | 0,800            | 0,080  | 2,490        | 13,940                           |
| Уха с крупой                | г         | 250         | 6,5              | 2,48   | 14,4         | 105,8                            |
| Котлета куриная припущенная | г         | 100         | 14,850           | 10,560 | 9,190        | 186,670                          |
| 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<br>0 | 31,650           | 31,460 | 117,13       | 876,25                           |
| Полдник                     |           |             |                  |        |              |                                  |
| вафли                       | г         | 150,00<br>0 | 11,750           | 12,000 | 84,750       | 495,000                          |
| кефир                       | г         | 200         | 0,500            | 0,000  | 0,000        | 55,000                           |
| Итого полдник:              |           | 350,00<br>0 | 12,250           | 12,000 | 84,750       | 550,000                          |
| Итого за день:              |           |             | 82,870           | 87,660 | 296,00<br>0  | 2368,1                           |