

МЕНЮ учащихся 5 – 11 классов
МКОУ «Куркинская СОШ №2»
на « 10 » сентября 202 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Огурец свежий	г	50	0,800	0,080	2,490	13,900
Зразы из говядины	г	50	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	17,760	19,580	63,620	503,900
Обед						
Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	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	110	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	34,16	50,62	102,52	1004,8
Полдник						
Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000
Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315
Итого:		250	10,05	10,65	44,45	
Итого за день:			80,41	80,230	215,920	1 917,08