


Меню-раскладка
МКОУ «СШ №5»
1 день

Утверждаю:
директор МКОУ «СШ №5»
 Е.В.Рыбалкина



Возрастная группа 7-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда, г	белки	жиры	углеводы	Калорийность, ккал	На 1 ребенка, г
Овощи по сезону	40	1,3	0,4	7,7	37	40
Яйцо вареное вкрутую	1	6,3	5,7	0,4	78,5	
Плов из птицы	150/50	15,3	19	27,4	340,8	150/50
кураца	73					
лук	8					
морковь	8					
крупа рисовая	35					
масло растительное	5					
соль	1					
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,2	27,5	112,7	200
чай	1					
сахар	10					
лимон	7					
Вафля	30	1,9	0,3	12,3	59,4	30
Хлеб пшеничный	50	3,0	0,2	19,5	91,9	50
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100

Возрастная группа 12-18 лет

Наименование блюда	Выход блюда, г	белки	жиры	углеводы	Калорийность, ккал	На 1 ребенка, г
Овощи по сезону	80	1,3	0,4	7,7	37	80
Суп картофельный с горохом	250	4,6	4,4	15,2	117,8	250
картофель	50					
горох	20					
морковь	10					
масло растительное	5					
соль	0,5					
Плов из птицы	200/80	15,3	19	27,4	340,8	200/80
кураца	80					
лук	10					
морковь	10					
крупа рисовая	50					
масло растительное	5					
соль	1					
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,2	27,5	112,7	200
чай	1					
сахар	10					
лимон	7					
Вафля	30	1,9	0,3	12,3	59,4	30
Хлеб пшеничный	80	3,0	0,2	19,5	91,9	50
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	100