

УТВЕРЖДАЮ

и. о. директора МАОУ СОШ №9 г. Холмска

_____ Е. М. Дрынова

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ**1-4 КЛАССЫ**

ЗАВТРАК			
12 ДЕКАБРЯ			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	ЦЕНА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	200	6,25	209
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	28,50	66
ИТОГО	500	36,37	313
13 ДЕКАБРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,16	7
Тефтели мясные (свинина, говядина)	90	41,85	107
Картофельное пюре с растительным маслом	200	14,35	140
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	68,98	292
14 ДЕКАБРЯ			
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	200	13,31	370
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	33,75	144
ИТОГО	550	48,68	552
15-ДЕКАБРЯ			
Свекла отварная с растительным маслом	60	4,95	55
Плов из свинины (без моркови и томата)	250	50,76	668
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	28,50	66
ИТОГО	660	85,83	827

16 ДЕКАБРЯ			
Кукуруза консервированная	60	33,60	30
Бифштекс паровой из говядины	90	76,53	154
Картофель отварной с луком	200	20,23	178
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	131,98	400
17 ДЕКАБРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,17	7
Запеканка картофельная с овощами	250	20,11	187
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	510	32,90	232
19 ДЕКАБРЯ			
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	200	6,25	209
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	28,50	66
ИТОГО	550	36,37	313
20 ДЕКАБРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,16	7
Тефтели мясные (свинина, говядина)	90	41,85	107
Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	200	13,48	374
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	64,61	526
21 ДЕКАБРЯ			
Кукуруза консервированная	60	33,60	30
Жаркое по домашнему без томата	250	72,16	394
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	28,50	66
ИТОГО	660	135,88	528
22 ДЕКАБРЯ			
Свекла отварная с растительным маслом	60	4,95	55
Мясо тушеное с луком (свинина)	90	51,18	423

Рис припущенный с растительным маслом	200	15,03	284
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	68,76	730
23 ДЕКАБРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,16	7
Картофельное пюре с растительным маслом	150	14,35	140
Бифштекс паровой из говядины	90	74,19	154
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	28,50	66
ИТОГО	650	128,18	405
24 ДЕКАБРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,17	7
Запеканка картофельная с овощами	250	20,11	187
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	510	32,90	232
26 ДЕКАБРЯ			
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	200	6,25	209
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	33,75	66
ИТОГО	550	36,37	313
27 ДЕКАБРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,16	7
Тефтели мясные (свинина, говядина)	90	41,85	107
Картофельное пюре с растительным маслом	200	14,35	140
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	67,34	292