

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ №9 г. Холмска

_____ О.И. Миляева

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

1-4 КЛАССЫ

ЗАВТРАК			
11 ЯНВАРЯ			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	ЦЕНА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
Кукуруза консервированная	60	33,60	30
Жаркое по домашнему без томата	250	72,16	394
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	510	107,38	462
12 ЯНВАРЯ			
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	550	68,76	730
13 ЯНВАРЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	11,16	7
Бифштекс паровой из говядины	90	74,19	154
Картофельное пюре с растительным маслом	150	14,35	140
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	99,68	339
16 ЯНВАРЯ			
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

17 ЯНВАРЯ			
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	550	67,34	292
18 ЯНВАРЯ			
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	200	13,31	370
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие (яблоко)	150	33,75	66
ИТОГО	550	48,68	474
19 ЯНВАРЯ			
Свекла отварная с растительным маслом	60	4,95	55
Бифштекс паровой из говядины	90	74,19	154
Рис припущенный с растительным маслом	200	15,03	284
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	550	91,77	531
20 ЯНВАРЯ			
Кукуруза консервированная	60	33,60	30
Картофельная запеканка с мясом	250	110,63	385
Чай сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	510	145,85	453
23 ЯНВАРЯ			
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
24 ЯНВАРЯ			
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	550	68,98	292
25 ЯНВАРЯ			
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	200	13,31	370
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие (банан)	150	33,75	144
ИТОГО	550	48,68	552
26 ЯНВАРЯ			
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
ИТОГО	510	57,33	761
27 ЯНВАРЯ			
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	550	131,98	400
30 ЯНВАРЯ			
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
31 ЯНВАРЯ			
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	550	64,61	526