

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ СОШ №9 г. Холмска

_____ О.И. Миляева

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

1-4 КЛАССЫ

ЗАВТРАК			
1 ФЕВРАЛЯ			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД	ЦЕНА	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
Горошек консервированный	60	33,60	40
Жаркое по домашнему без томата	250	73,64	394
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	30,00	66
ИТОГО	660	138,86	538
2 ФЕВРАЛЯ			
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	68,62	730
3 ФЕВРАЛЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	14,26	7
Бифштекс паровой из говядины	90	74,19	154
Картофельное пюре с растительным маслом	150	15,51	140
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	500	105,58	339
6 ФЕВРАЛЯ			
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	200	6,03	209
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	36,00	66

ИТОГО	550	43,65	313
7 ФЕВРАЛЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	14,26	7
Тефтели мясные (свинина, говядина)	90	42,46	107
Картофельное пюре с растительным маслом	200	15,51	140
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	550	73,86	292
8 ФЕВРАЛЯ			
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	200	10,72	370
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие (яблоко)	150	30,00	66
ИТОГО	550	42,34	474
9 ФЕВРАЛЯ			
Свекла отварная с растительным маслом	60	5,67	55
Бифштекс паровой из говядины	90	74,19	154
Рис припущенный с растительным маслом	200	8,58	284
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	550	90,06	531
10 ФЕВРАЛЯ			
Кукуруза консервированная	60	33,60	30
Картофельная запеканка с мясом	250	112,00	385
Чай сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	510	147,22	453
13 ФЕВРАЛЯ			
Каша рисовая с растительным маслом и сахаром	200	6,03	209
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	30,00	66
ИТОГО	550	37,65	313
14 ФЕВРАЛЯ			
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	14,26	7
Тефтели мясные (свинина, говядина)	90	42,46	107

Картофельное пюре с растительным маслом	200	15,51	140
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	550	73,86	292
15 февраля			
Каша гречневая с растительным маслом и сахаром	200	10,72	370
Чай с сахаром	200	1,62	38
Фрукты свежие	150	36,00	144
ИТОГО	550	48,34	552
16 февраля			
Свекла отварная с растительным маслом	60	5,67	55
Плов из свинины (без моркови и томата)	250	51,77	668
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	510	59,06	761
17 февраля			
Кукуруза консервированная	60	33,60	30
Бифштекс паровой из говядины	90	74,19	154
Картофель отварной с луком	200	22,21	178
Чай с сахаром	200	1,62	38
ИТОГО	550	133,96	400