ПОГОДЖУЮ

Начальник Жмеринського управління

ГУ Держпродспоживсужби у Вінницькій обл.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Горбатюк

ПОГОДЖУЮ

Начальник Управління освіти

Жмеринської міської ради

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Твердохліб

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Браїлівської гімназії

Жмеринської міської ТГ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Л. Івасенко

ІІІ тиждень **1-4 класи**

|  |
| --- |
| ПОНЕДІЛОК |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років |
| Суп гороховий  | 200 | 2,5 | 5,0 | 16,1 | 116,1 |
| Печеня «Три види овочів» | 150 | 1,56 | 0,24 | 10,96 | 52,21 |
| Макарони  | 120 | 4,4 | 3,96 | 44 | 168,0 |
| Курка по-італійськи | 50 | 12,0 | 0,61 | 3,63 | 68,0 |
| Куряча котлета | 50 | 8,2 | 11,4 | 8,7 | 170,0 |
| Салат з капусти з ароматною олією | 100 | 0,63 | 2,55 | 2,85 | 36,88 |
| Салат з моркви та капусти | 90 | 1,3 | 1,41 | 5,71 | 45,0 |
| Сир твердий  | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,00 | 55,65 |
| Сік яблучний | 200 | 1,2 | 0,00 | 22,5 | 98,7 |
| Чай з лимоном  | 200/7 | 0,2 | 0,00 | 13,6 | 56,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Яблуко свіже | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 52,4 |

ІІІ тиждень **1-4 класи**

|  |
| --- |
| ВІВТОРОК |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років |
| Борщ з картоплею  | 200 | 2,3 | 4,4 | 20,6 | 229,1 |
| Каша пшенична  | 120 | 4,84 | 3,32 | 25,24 | 151,92 |
| Рис розсипчастий з орегано  | 120 | 3,7 | 2,9 | 30,2 | 163,6 |
| Запечене куряче філе з орегано | 50 | 14,6 | 3,1 | 0,0 | 89,3 |
| Нагетси | 50 | 11,66 | 1,32 | 12,35 | 107,9 |
| Салат з капусти з насінням | 100 | 2,21 | 7,73 | 5,93 | 102,09 |
| Салат з моркви та яблук соусом «Віннегрет» | 100 | 0,74 | 3,61 | 9,71 | 74,25 |
| Компот з ягід та м’яти  | 200 | 0,2 | 0,0 | 27,9 | 113,0 |
| Йогурт  | 125 | 4,0 | 3,0 | 10,0 | 86,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Банани свіжі | 75 | 1,1 | 0,2 | 16,4 | 71,3 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІІІ тиждень **1-4 класи**

|  |
| --- |
| СЕРЕДА |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років |
| Авголемоне | 200 | 0,9 | 3,37 | 5,55 | 56,07 |
| Запіканка творожна з сметаною  | 100/15 | 17,5 | 15,4 | 16,0 | 276,0 |
| Каша молочна з манної крупи | 220 | 6,4 | 117,0 | 43,0 | 303,0 |
| Компот з сухофруктів | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Сир твердий  | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,65 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Апельсин свіжий | 75 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 37,5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІІІ тиждень **1-4 класи**

|  |
| --- |
| ЧЕТВЕР |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років |
| Зелений борщ  | 200 | 2,8 | 3,6 | 13,4 | 97,2 |
| Картопляне пюре | 120 | 2,72 | 4,32 | 19,6 | 128,8 |
| Кус-кус | 120 | 4,6 | 3,8 | 26,3 | 174,7 |
| Фрикаделька рибна | 45 | 6,67 | 1,09 | 0,79 | 36,49 |
| Риба тушкована з овочами | 50 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 60,9 |
| Яйце варене | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 |
| Салат з капусти і зеленим горошком | 90 | 2,02 | 6,25 | 5,48 | 86,32 |
| Салат з буряка та чорнослива | 100 | 1,77 | 2,21 | 14,15 | 82,83 |
| Чай каркаде | 200 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Кефір  | 125 | 2,5 | 3,8 | 2,9 | 49,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Фрукти свіжі | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 50,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІІІ тиждень **1-4 класи**

|  |
| --- |
| П'ЯТНИЦЯ |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років | Від 6-11 років |
| Суп з крупою та томатом | 200 | 2,4 | 4,8 | 12,2 | 101,6 |
| Картопля запечена з куркумою | 50 | 3,09 | 8,11 | 25,21 | 186,2 |
| Каша гречана  | 120 | 7,04 | 5,28 | 36,08 | 222,4 |
| Чахохбілі  | 55 | 6,75 | 8,6 | 4,2 | 120,34 |
| Котлета запечена з кур. | 50 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 125,63 |
| Салат з яблук та квашеної капусти | 100 | 1,4 | 5,40 | 8,0 | 79,0 |
| Салат з моркви та капусти | 100 | 1,51 | 3,45 | 5,83 | 64,02 |
| Напій з соку | 200 | 1,2 | 0,0 | 22,5 | 98,7 |
| Какао з молоком | 150 | 4,7 | 4,2 | 7,5 | 86,2 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 100 | 0,9 | 0,0 | 11,0 | 45,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Комірник Дорошенко Ю.В.