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 **5-9 класи**

|  |
| --- |
| ПОНЕДІЛОК |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років |
| Борщ з картоплею  | 250 | 2,9 | 5,6 | 25,8 | 161,4 |
| Каша пшенична | 150 | 6,0 | 4,2 | 31,5 | 189,9 |
| Рис розсипчастий з орегано | 150 | 4,6 | 3,6 | 37,7 | 204,5 |
| Запечене куряче філе з орегано | 75 | 21,9 | 4,1 | 0,0 | 134,8 |
| Нагетси | 75 | 17,49 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| Салат з капусти з насінням | 100 | 2,21 | 7,73 | 5,93 | 102,09 |
| Салат з моркви та яблук соусом «Вінегрет» | 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Банани свіжі | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |

ІІІ тиждень **5-9 класи**

|  |
| --- |
| ВІВТОРОК |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років |
| Авголемоне  | 250 | 1,13 | 4,21 | 6,93 | 70,9 |
| Запіканка творожна з сметаною  | 100/15 | 17,5 | 15,4 | 16,0 | 276,0 |
| Каша молочна з манної крупи  | 220 | 6,4 | 11,7 | 43,0 | 303,0 |
| Компот з сухофруктів | 200 | 0,0 | 0,0 | 31,5 | 44,0 |
| Сир твердий  | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 55,65 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Апельсин свіжий | 75 | 0,7 | 0,2 | 8,3 | 37,5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІІІ тиждень **5-9 класи**

|  |
| --- |
| ЧЕТВЕР |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років |
| Зелений борщ  | 250 | 3,5 | 4,4 | 16,7 | 121,5 |
| Картопляне пюре  | 150 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161,0 |
| Кус-кус  | 150 | 5,8 | 4,8 | 32,8 | 218,3 |
| Фрикаделька рибна | 65 | 9,64 | 1,58 | 0,15 | 52,71 |
| Риба тушкована з овочами | 75 | 12,75 | 4,2 | 2,55 | 90,34 |
| 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 | 90 | 3,37 | 4,82 | 19,55 | 135,15 |
| Чай каркаде | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 80,0 |
| Кефір  | 125 | 2,5 | 3,8 | 2,9 | 49,0 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Фрукти свіжі | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 50,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІІІ тиждень **5-9 класи**

|  |
| --- |
| СЕРЕДА |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років |
| Суп з крупою та томатом | 250 | 3,0 | 6,0 | 15,25 | 127,0 |
| Картопля запечена з куркумою  | 70 | 23,05 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| Каша гречана  | 150 | 8,8 | 6,6 | 45,1 | 278,0 |
| Чахохбілі  | 75 | 9,21 | 11,73 | 5,73 | 164,1 |
| Котлета запечена з кур. | 70 | 23,05 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| Салат з яблук та квашеної капусти  | 100 | 1,4 | 5,4 | 8,0 | 79,0 |
| Салат з моркви та капусти | 90 | 1,3 | 1,41 | 5,71 | 45,0 |
| 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Фрукти свіжі (мандарини) | 100 | 0,9 | 0,0 | 11,0 | 45,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІІІ тиждень **5-9 класи**

|  |
| --- |
| П'ЯТНИЦЯ  |
| Страви  | Маса-нетто (гр.) | Хімічний склад |
| Білки | Жири  | Вуглеводи | Енергетична цінність, ккал. |
|  | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років | Від 11-14 років |
| Борщ з картоплею | 250 | 2,5 | 5,3 | 17,5 | 129,0 |
| Рис р.гано  | 150 | 4,6 | 3,6 | 37,7 | 204,5 |
| Горохове пюре з чорносливом  | 150 | 12,59 | 4,18 | 21,16 | 218,24 |
| Биточок курячий рублений | 70 | 11,48 | 15,96 | 12,18 | 238,0 |
| Курка запечена в імбирному соусі | 100 | 22,67 | 11,1 | 6,05 | 219,94 |
| Вінегрет овочевий | 100 | 11,84 | 3,49 | 12,08 | 86,67 |
| Салат з яйцем і зеленим горошком | 100 | 6,0 | 5,5 | 5,6 | 96,0 |
| Компот з яблук | 200 | 0,2 | 0,00 | 27,9 | 113,0 |
| Какао з молоком | 200 | 6,76 | 5,96 | 10,61 | 122,12 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Яблуко свіже | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Комірник Дорошенко Ю.В.