ІІ 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 |
| Суп сочевичний  | 250 | 7,6 | 11,2 | 4,1 | 306,7 |
| Печеня по-домашньому з куркою  | 250/70 | 24,3 | 9,9 | 30,6 | 317,5 |
| Макарони  | 150 | 5,6 | 5,0 | 46,2 | 210,0 |
| Нагетси курячі | 100 | 17,459 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| Салат з моркви і яблук | 100 | 1,5 | 3,1 | 9,1 | 70,0 |
| Салат з капусти з ароматною олією | 95 | 1,18 | 4,84 | 5,41 | 70,07 |
| Бутерброд з сиром | 20/15 | 6,4 | 8,5 | 16,0 | 166,0 |
| 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,7 | 118,3 |

ІІ 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 |
| Суп з галушками | 250 | 4,3 | 3,3 | 28,9 | 157,9 |
| Каша пшенична  | 150 | 6,0 | 4,2 | 31,5 | 189,9 |
| Овочева паелья | 150 | 3,9 | 5,3 | 31,0 | 188,8 |
| Биточок курячий рублений | 70 | 11,48 | 15,96 | 12,18 | 238,0 |
| Запечене куряче філе з орегано | 100 | 29,25 | 6,28 | 0,07 | 179,74 |
| Салат з капусти з зеленим горошком | 90 | 2,02 | 6,25 | 5,48 | 86,32 |
| Салат з буряка і ароматною олією | 100 | 1,2 | 2,4 | 6,9 | 51,9 |
| Лимонад | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 104 |
| Ряжанка  | 125 | 3,0 | 3,0 | 6,0 | 64,0 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,7 | 118,3 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

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

ІІ 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 |
| Гречка з томатною пастою  | 150 | 4,6 | 2,6 | 25,89 | 137,2 |
| Чохогбілі з куркою | 150/72 | 22,8 | 6,7 | 7,9 | 189,4 |
| Котлета куряча | 70 | 23,5 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| Салат з моркви з сиром | 100 | 4,17 | 8,51 | 5,41 | 114,89 |
| Узвар  | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,7 | 118,3 |
| Фрукти свіжі, банан | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |

ІІ 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 |
| Суп овочевий  | 250 | 3,4 | 2,3 | 22,7 | 133,0 |
| Кус-кус розсипчастий | 150 | 5,8 | 3,3 | 33,0 | 195,1 |
| Рис з р.гано  | 150 | 4,6 | 3,6 | 37,7 | 204,5 |
| Рибні стіки | 65 | 10,02 | 1,76 | 14,11 | 104,18 |
| Хек запечений в соусі бешамель | 75 | 13,7 | 1,82 | 0,00 | 71,12 |
| Салат з буряком та квашеною капустою | 100 | 1,75 | 5,15 | 9,16 | 89,95 |
| Чай каркаде | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Компот фруктовий | 200 | 0,11 | 0,04 | 14,0 | 53,0 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,7 | 118,3 |
| Свіжі банани | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Комірник Дорошенко Ю.В.

ІІ 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 |
| Мінесионе  | 250 | 2,5 | 0,7 | 21,2 | 97,2 |
| Каша гречана  | 150 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 165,8 |
| Бургер  | 100 | 13,03 | 7,96 | 3,26 | 204,77 |
| Курка по-італійськи | 70 | 16,8 | 0,85 | 5,08 | 95,0 |
| Котлета по-міланськи з сиром | 100 | 18,4 | 11,08 | 23,64 | 253,5 |
| Салат з капусти з ароматної олії | 100 | 1,18 | 4,84 | 5,41 | 70,07 |
| Салат з моркви і сиром  | 100 | 4,17 | 8,51 | 5,41 | 114,89 |
| Йогурт  | 125 | 4,0 | 3,0 | 10,0 | 86,0 |
| Чай з лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,00 | 26,0 | 104,0 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,7 | 118,3 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |