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

ІV 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 з гарбузом | 200 | 0,84 | 0,24 | 13,18 | 58,24 |
| Рис паелья | 150/30 | 9,89 | 7,57 | 31,45 | 233,51 |
| Макарони  | 120 | 4,4 | 3,96 | 28,4 | 168,0 |
| Нагетси курячі | 75 | 11,49 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| Фрикаделька куряча з сметанним соусом | 45/30 | 9,63/0,43 | 5,51/1,52 | 0,38/1,8 | 89,87/22,8 |
| Салат буряка і сухариків | 100 | 3,75 | 5,36 | 21,73 | 150,17 |
| Салат з моркви та капусти | 90 | 1,3 | 1,41 | 5,71 | 45,0 |
| Компот з ягодами та м’ятою  | 200 | 0,6 | 0,00 | 0,1 | 44,4 |
| Чай з лимоном | 200 | 0,2 | 0,00 | 13,6 | 56,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41 |

ІV 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 |
| Розсольник  | 200 | 2,1 | 4,4 | 14,5 | 107,0 |
| Палента | 150 | 14,38 | 4,07 | 27,6 | 164,5 |
| Картопляне пюре | 120 | 2,72 | 4,32 | 19,6 | 128,8 |
| Биточок курячий  | 45 | 8,2 | 11,4 | 8,7 | 170,0 |
| Котлета по-міланськи з сиром | 90 | 16,6 | 10,0 | 21,3 | 228,3 |
| Салат з квашеним огірком та свіжої капусти | 100 | 2,2 | 7,6 | 6,9 | 105,5 |
| Салат з капустою і зеленим горошком | 90 | 2,02 | 6,25 | 5,48 | 89,32 |
| Оладки з сметаною | 100/30 | 8,2 | 12,46 | 43,33 | 319,33 |
| Йогурт  | 125 | 4,0 | 3,0 | 10,0 | 86,0 |
| Компот фруктовий | 200 | 0,2 | 0,00 | 27,9 | 113,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Апельсин свіжий | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 50,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІV 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 |
| Борщ український | 200 | 1,8 | 4,2 | 11,2 | 91,0 |
| Каша пшоняна  | 120 | 5,59 | 4,08 | 31,03 | 191,19 |
| Кус-кус | 120 | 4,6 | 3,8 | 26,3 | 174,7 |
| Стіки курячі  | 50 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 125,63 |
| Котлета запечена | 50 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 125,63 |
| Салат з морквою та яблук | 100 | 0,74 | 3,61 | 9,71 | 74,25 |
| Салат з буряком та чорносливом  | 100 | 1,77 | 2,21 | 14,15 | 82,83 |
| Ряжанка | 125 | 3,0 | 3,0 | 6,0 | 64,0 |
| Компот з сухофруктів | 200 | 0,3 | 0,96 | 33,8 | 139,0 |
| Випічка  | 50 | 4,68 | 0,94 | 29,18 | 143,9 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Банан свіжий | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІV 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 |
| Суп овочевий  | 200 | 1,6 | 4,3 | 9,5 | 84,0 |
| Каша рисова  | 120 | 3,1 | 4,3 | 24,8 | 151,0 |
| Сочевиця зі спеціями | 120 | 14,0 | 2,4 | 29,8 | 184,9 |
| Рибна паличка або котлета запечена | 45 | 7,57 | 1,33 | 0,43 | 44,08 |
| Риба тушкована з овочами в томаті | 60 | 8,5 | 2,8 | 1,7 | 60,9 |
| Вінегрет овочевий | 100 | 1,84 | 3,49 | 12,08 | 86,67 |
| Салат з капустою і ароматною олією | 90 | 2,02 | 6,25 | 5,48 | 86,32 |
| Кефір  | 125 | 2,9 | 2,5 | 3,8 | 49,0 |
| Компот фруктовий | 200 | 0,2 | 0,00 | 27,9 | 113,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Фрукти  | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

ІV 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 |
| Борщ полтавський зі сливовим варенням | 200 | 1,65 | 3,79 | 14,56 | 99,02 |
| Рис паелья | 150 | 9,89 | 7,57 | 31,45 | 233,51 |
| Банош | 120 | 4,8 | 8,4 | 14,4 | 164,5 |
| Нагетси курячі | 50 | 11,66 | 1,32 | 12,35 | 107,9 |
| Стіки курячі | 50 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 125,63 |
| Салат з морквою та сиром | 100 | 4,17 | 8,51 | 5,41 | 114,89 |
| Запіканка сирна з сметаною | 120/10 | 15,52/0,3 | 10,15/2,0 | 9,94/0,9 | 194,15/20,6 |
| Чай каркаде | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,0 | 80,0 |
| Чай з мелісою | 200 | 0,0 | 0,00 | 20,0 | 80,0 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Фрукти свіжі | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 50,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Комірник Дорошенко Ю.В.