ІV 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 з гарбузом | 250 | 1,04 | 0,30 | 16,48 | 72,8 |
| Рис паелья | 200/40 | 13,19 | 10,09 | 41,94 | 311,34 |
| Макарони | 150 | 5,6 | 5,0 | 35,55 | 210,0 |
| Нагетси курячі | 75 | 17,49 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| Фрикаделька куряча з сметанним соусом | 65/30 | 13,09/0,43 | 7,97/1,52 | 0,55/1,8 | 129,82/22,8 |
| Салат буряка і сухариків | 90 | 3,77 | 4,82 | 19,55 | 135,15 |
| 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 | 27,9 | 113,0 |
| Чай з лимоном | 200 | 0,2 | 0,00 | 13,6 | 56,0 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Яблуко свіже | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,8 | 52,4 |

ІV 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 |
| Розсольник | 250 | 2,6 | 5,5 | 18,2 | 133,0 |
| Палента | 200 | 58,03 | 5,42 | 36,81 | 219,34 |
| Картопляне пюре | 150 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161,0 |
| Биточок курячий | 60 | 11,48 | 15,96 | 12,18 | 238,0 |
| Котлета по-міланськи з сиром | 100 | 18,40 | 11,08 | 23,64 | 253,52 |
| Салат з квашених огірків 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Апельсин свіжий | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 50,0 |

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

ІV 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 український | 250 | 2,3 | 5,2 | 14,0 | 114,0 |
| Каша пшоняна | 150 | 7,0 | 5,1 | 38,8 | 239,0 |
| Кус-кус | 150 | 5,8 | 3,3 | 33,1 | 195,1 |
| Стіки курячі | 70 | 23,5 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| Котлета запечена | 70 | 23,5 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| 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 | 2,0 | 5,0 | 53,0 |
| Компот з сухофруктів | 200 | 0,3 | 0,96 | 33,8 | 139,0 |
| Випічка | 50 | 4,68 | 0,94 | 29,18 | 143,9 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Банан свіжий | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |
|  |  |  |  |  |  |

ІV 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 | 2,0 | 5,4 | 11,9 | 105,0 |
| Каша рисова | 150 | 3,9 | 5,3 | 31,0 | 188,8 |
| Сочевиця зі спеціями | 150 | 17,5 | 3,1 | 37,3 | 231,2 |
| Рибна паличка або котлета запечена | 65 | 10,94 | 1,92 | 0,62 | 63,67 |
| Риба тушкована з овочами в томаті | 90 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 91,3 |
| 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 | 3,0 | 2,0 | 5,0 | 53,0 |
| Компот фруктовий | 200 | 0,2 | 0,00 | 27,9 | 113,0 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Фрукти | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Комірник Дорошенко Ю.В.

ІV 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 |
| Борщ полтавський зі сливовим варенням | 250 | 2,08 | 4,74 | 18,2 | 123,78 |
| Рис паелья | 200 | 13,19 | 10,09 | 41,94 | 311,54 |
| Банош | 150 | 6,0 | 10,5 | 18,0 | 205,7 |
| Нагетси курячі | 75 | 17,49 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| Стіки курячі | 70 | 23,0 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| Салат з морквою та сиром | 100 | 4,17 | 8,51 | 5,41 | 114,89 |
| Запіканка сирна з сметаною | 150/15 | 19,4/0,45 | 12,7/3,0 | 12,4/0,45 | 242,7/30,9 |
| 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Фрукти свіжі | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 50,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |