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

**Перспективне меню на зимовий період**

І 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 овочевий | 200 | 1,6 | 4,3 | 9,5 | 84,0 |
| Каша гречана розсипчаста  | 120 | 4,1 | 3,1 | 24,1 | 132,7 |
| Макарони  | 120 | 4,4 | 3,96 | 44 | 168,0 |
| Котлета  | 45 | 8,2 | 11,4 | 8,7 | 170,0 |
| Курка тушкована в соусі «Гуляш» | 70 | 15,2 | 3,5 | 2,5 | 110,0 |
| Салат з морквою та сиром | 100/6 | 2,23 | 3,56 | 3,9 | 56,1 |
| Салат з капусти з ароматною олією | 95 | 1,18 | 4,84 | 5,41 | 70,07 |
| Йогурт  | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 1,39 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41 |

І 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 |
| Сочевчний суп-пюре | 200 | 6,1 | 9,0 | 32,8 | 245,4 |
| Булгур | 120 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 132,0 |
| Овочева паелья | 120 | 1,3 | 3,8 | 22,3 | 132,0 |
| Нагетси курячі  | 50 | 11,66 | 11,32 | 12,35 | 107,9 |
| Стіки курячі | 50 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 125,63 |
| Салат з буряком та сухариками | 100 | 3,75 | 5,36 | 21,73 | 150,17 |
| Салат з капусти та моркви  | 100 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 32,0 |
| Компот з сухофруктами | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Кефір  | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Фрукти  | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

І 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 з картоплею | 200 | 2,0 | 4,3 | 19,0 | 103,0 |
| Рис орегано | 120 | 3,7 | 2,9 | 30,20 | 163,6 |
| Горохове пюре з чорносливом  | 120 | 10,07 | 3,35 | 16,93 | 174,59 |
| Биточок курячий рублений | 50 | 8,2 | 11,4 | 8,7 | 170,0 |
| Курка запечена в імбирному соусі | 85 | 19,3 | 9,4 | 5,1 | 186,9 |
| Вінегрет овочевий | 100/6 | 2,23 | 3,56 | 3,9 | 56,1 |
| Салат з яйцем і зеленим горошком | 100/1 | 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 | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

І 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 гречана з томатом | 100 | 3,82 | 2,18 | 21,5 | 114,3 |
| Картопля смажена брусочками | 150 | 4,3 | 15,9 | 37,5 | 311,0 |
| Хек запечений | 50 | 9,13 | 1,211 | 0,0 | 47,41 |
| Фрикаделька рибна  | 45 | 1,23 | 0,54 | 0,81 | 37,8 |
| Салат з капусти та ароматною олією | 95 | 95,0 | 1,018 | 5,41 | 70,07 |
| Салат з яйцем і зеленим горошком | 100/1 | 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 | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

І 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 |
| Авголемоне | 200 | 0,9 | 3,37 | 5,55 | 56,07 |
| Чахогбілі | 55 | 6,75 | 8,6 | 4,2 | 120,34 |
| Тефтелі курячі | 50 | 8,7 | 12,8 | 12,7 | 205,0 |
| Каша пшенична | 120 | 4,84 | 3,32 | 25,24 | 151,92 |
| Рис «Паелья» | 150 | 9,89 | 10,09 | 31,45 | 233,51 |
| Салат з моркви та яблук соусом «Венігрет» | 80 | 0,6 | 2,7 | 7,3 | 55,7 |
| Салат з капусти та зеленим горошком | 90 | 2,02 | 6,25 | 5,48 | 86,32 |
| Сік  | 200 | 1,2 | 0,00 | 22,5 | 98,7 |
| Йогурт  | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 2,0 | 2,0 | 10,0 | 71,0 |
| Яблуко свіже | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Комірник Дорошенко Ю.В.