І 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 овочевий  | 250 | 2,0 | 5,4 | 4,7 | 105,0 |
| Каша гречана розсипчаста  | 150 | 5,2 | 3,9 | 30,1 | 165,8 |
| Макарони  | 150 | 5,6 | 5,0 | 46,2 | 210,0 |
| Котлета  | 60 | 11,48 | 15,96 | 12,18 | 238,0 |
| Курка тушкована в соусі «Гуляш» | 100 | 21,7 | 5,06 | 3,63 | 157,15 |
| Салат з морквою та сиром | 100/9 | 3,43 | 5,38 | 5,84 | 84,12 |
| 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Яблуко свіже | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 41 |

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 **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 |
| Сочевичний суп-пюре | 250 | 7,6 | 11,2 | 4,1 | 306,7 |
| Булгур  | 150 | 40,7 | 4,8 | 27,9 | 165,0 |
| Овочева паелья  | 150 | 4,4 | 5,4 | 31,1 | 207,0 |
| Нагетси курячі  | 75 | 17,42 | 1,98 | 18,52 | 161,86 |
| Стіки курячі | 70 | 23,5 | 3,75 | 11,97 | 175,88 |
| Салат з буряком та сухариками  | 100 | 3,75 | 5,36 | 21,73 | 150,17 |
| Салат з капусти та моркви  | 100 | 0,1 | 2,6 | 4,4 | 48,0 |
| Компот з сухофруктами | 200 | 0,00 | 0,00 | 31,5 | 44,4 |
| Кефір  | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Хліб цільнозерновий | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 118,3 |
| Фрукти  | 100 | 0,4 | 0,00 | 1,8 | 52,4 |

І 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 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

І 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 гречана з томатом | 120 | 4,6 | 2,6 | 25,8 | 137,2 |
| Картопля смажена брусочками  | 150 | 4,3 | 15,9 | 37,5 | 311,0 |
| Хек запечений | 75 | 13,7 | 1,82 | 0,0 | 71,12 |
| Фрикаделька рибна  | 65 | 1,77 | 0,78 | 1,17 | 54,6 |
| Салат з капусти та ароматною олією | 95 | 1,18 | 4,84 | 5,41 | 70,07 |
| 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.

І 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 |
| Авголемоне | 250 | 1,13 | 4,21 | 6,93 | 70,9 |
| Чахогбілі  | 75 | 9,21 | 11,73 | 5,73 | 161,1 |
| Тюфтелі курячі | 70 | 10,15 | 14,93 | 14,81 | 239,16 |
| Каша пшенична | 150 | 6,0 | 4,2 | 31,5 | 189,9 |
| Рис «Паелья»  | 250 | 13,19 | 10,09 | 41,94 | 311,54 |
| Салат з моркви та яблук соусом «Вінегрет» | 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 | 50 | 3,3 | 3,3 | 16,66 | 18,3 |
| Яблуко свіже | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,0 | 41 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |