

Погоджено :
Т.В.о Начальник Тернопільського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Тернопільській області
Луцик М. С.



Затверджено:
Директор Шляхтинецької
гімназії імені О. Г. Барвінського
Лопатко К. П.

Перспективне чотирьохтижневе меню

Шляхтинецької гімназії

імені О. Г. Барвінського

на весняний період 2025 року

Погоджено в частині безпечності страв з зауваженнями щодо недотримання
корисної форми подачі, КМД № 305 від 24.05.21.

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131
	1-й тиждень		Енергетичність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетичність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетичність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Салат з тушкованої капусти	100	70,8	2,2	4,9	3,9	100	70,8	2,2	4,9	3,9	100	70,8	2,2	4,90	3,90
	Суп з крупою перловою і томатом	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,3	25,2	250	152,8	3	4,30	25,20
	Пастуший пиріг з вареною курятиною (ПТО)	175/70	213,4	6,8	11,7	19,5	250/100	284,6	9	15,7	26	260/120	355,7	11,3	19,60	32,50
	Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,50
	Хліб житній	30	71	1	0,21	15	30	71	2	0,35	25	30	71	2	0,35	25,00
	Яблука свіжі	100	45	0,3	0,3	8,9	100	45	0,3	0,3	8,9	100	45	0,3	0,30	8,90
	Йогурт в індивідуал	125	93	3,01	2,5	10,01	125	93	3,01	2,5	10,01	125	93	3,01	2,5	10,01

Всього	780	643,00	14,50	21,41	95,00	850	759,20	17,70	25,55	111,50	900	830,30	20,00	29,45	118,00
Вівторок															
Морквяни й крем-суп	250	138,5	3,3	5,8	22,0	250	138,5	3,3	5,8	22,0	250	138,5	3,3	5,8	22,0
Салат з буряка	100	56	6	5,5	5,6	100	56	6	5,5	5,6	100	56	6	5,5	5,6
Болоньезе з свинини (ПТО)	120/70	202,7	9,5	10,2	13,7	170/100	287,2	13,4	14,4	19,4	200/120	337,8	15,8	17,0	22,8
Гречана каша (розсіпчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,10
Чай з трав'яний	200	0,9	0,0	0,0	0,4	200	0,9	0,0	0,0	0,4	200	0,9	0,0	0,0	0,4
Хліб цільнозерновий з маслом і твердим сиром	30/3,5/15	98,0	2,0	2,0	10,0	30/4,5/15	118,0	3,0	4,0	16,7	30/5/15	118,0	3,0	4,0	16,7
Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
Всього	770	640,83	20,37	21,28	91,94	870	805,39	26,42	28,33	110,35	900	856,02	28,80	30,90	113,76
Середа															
Салат з тушкованої моркви	100	96,0	6,0	5,5	5,6	100	96,0	6,0	5,5	5,6	100	96,0	6,0	5,5	5,6
Суп макаронний	250	153,2	2,8	5,6	24,3	250	153,2	2,8	5,6	24,3	250	153,2	2,8	5,6	24,3

Котлети рибні	70/60	53,2	9,1	1,5	2,1	105/90	79,8	13, 6	2,2	3,2	140/12 0	106, 4	18, 1	2,9	4,7	
Рис (розсипчастий) з овочевим соусом	120/20	163, 6	3,7	2,9	30,2	150/30	204, 5	4,6	3,6	37,7	150/30	204, 5	4,6	3,6	37,7	
Узвар з суміші сухофрукті в (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7 0	18,70	
Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0	
Апельсини свіжі	100	40	0,7	0,2	8,3	100	40	0,7	0,2	8,3	100	40	0,7	0,2	8,3	
Всього	785	703, 81	24, 21	21, 59	104,95	865	816, 32	30, 63	23, 17	123,50	895	842, 92	35, 16	23, 85	125,05	
Четвер																
Салат з буряків	100	47,2	1,6	2,7	4,3	100	47,2	1,6	2,7	4,3	100	47,2	1,6	2,7	4,3	
Омлет (ТО)	51	84	5,7 9	5,1 9	3,28	51	84	5,7 9	5,1 9	3,28	51	84	5,7 9	5,1 9	3,28	
Суп-пюре гороховий	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	
Макаронна запканка з фаршем свинини та томатним соусом	180/70 /30	228, 6	17, 5	7,1	22,0	250/10 0/30	317, 5	24, 3	9,9	30,6	300/12 0/30	381, 0	29, 1	11, 6	36,7	
Сирники зі	80/20	156	12,	6,3	10,86	110/20	158	13,	6,3	10,86	110/20	158	13,	6,3	10,86	

	сметаним соусом			86	1				86	1				96	1	
	Кава ячмінна з молоком	200	85,2	4,2	0,0	18,0	200	85,2	4,2	0,0	18,0	200	85,2	4,2	0,0	18,0
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
	Банани свіжі	100	71,3	1,1	0,2	16,4	100	71,3	1,1	0,2	16,4	100	71,3	1,1	0,2	16,4
Всього		735	637,80	31,90	14,50	89,90	825	773,70	39,70	19,30	105,20	875	837,20	44,50	21,00	111,30
П'ятниця																
	Салат з морквою та цибулі	100	31,6	0,5	1,6	3,8	100	31,6	0,5	1,6	3,8	100	31,6	0,5	1,6	3,8
	Борщ з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8
	Горохове пюре з запеченою відвареною свинино. (ПТО)	180/70	308,7	14,8	18,2	20,8	250/100	428,8	20,5	25,3	28,9	300/120	514,6	24,6	30,3	34,7
	Узвар	200	33,3	0,4	0	7,5	200	33,3	0,4	0	7,5	200	33,3	0,4	0	7,5
	Хліб житній з вершковим маслом	30/3	68,0	1,0	0,2	15,0	30/3,5	113,0	2,0	0,4	25,0	30/3,5	113,0	2,0	0,4	25,0
	Яблука свіжі	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9
Всього		610	660,53	20,22	30,90	75,08	700	825,59	26,97	38,12	93,18	750	911,35	31,07	43,17	98,96

1	2	2-й тиждень					3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
		5	6	7	3	4										
	<u>Понеділок</u>															
	Салат з тушкованої капусти зі сметаною	100/12,5	84,1	3,4	5,4	5,9	100/12,5	84,1	3,4	5,4	5,9	100/12,5	84,1	3,4	5,4	5,9
	Суп макаронний	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2	250	134,5	5,5	2,5	19,2
	Плов з булгура та курятиною	220/70	231,7	8,0	14,0	19,7	250/100	308,9	10,7	18,6	26,2	270/120	386,1	13,4	23,3	32,8
	Сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0
	яблука свіжі	100	31,5	0,3	0,2	8,3	100	31,5	0,3	0,2	8,3	100	31,5	0,3	0,2	8,3
	Йогурт в індивідуальній упаковці	125	84	3,1	3	10,3	125	84	3,1	3	10,3	125	84	3,1	3	10,3
	Всього	780	648,47	19,42	22,27	90,58	850	770,70	23,10	27,05	107,10	900	847,90	25,80	31,75	113,70
	<u>Вівторок</u>															
	Суп рисовий	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9	250	157,9	4,3	3,3	28,9
	Салат з буряка і цибули	100	56	5	1,8	3,8	100	56	5	1,8	3,7	100	56	5	1,8	1,7
	Макенчиз	140/70	325	29,	16,	14,39	200/10	464	41,	23,	20,56	240/12	557	50,	27,	24,64

	з свининою (макаронні вироби і твердий сир)			32	2		0		88	15		0		26	78	
	Чай трав'яний з лимоном	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	740	664,90	26,50	17,20	94,60	835	839,60	35,10	23,50	113,80	850	872,64	38,47	25,20	114,75
	Середя															
	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінгрет"	100	33,4	0,5	1,8	3,7	100	33,4	0,5	1,8	3,7	100	33,4	0,5	1,8	3,7
	Борщ з картоплею та сметаною	250/12,5	161,4	2,9	5,6	25,8	250/12,5	161,4	2,9	5,6	25,8	250/12,5	161,4	2,9	5,6	25,8
	Бефстроганов з вареної свинини (ПТО)	70	110,7	6,8	8,2	2,4	100	158,1	9,7	11,7	3,5	120	189,7	11,6	14,8	4,1
	Гречана каша (розсіпчас)	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1

	та) з чебрецем																
	Узвар	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5	
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	яблука свіжі	100	71,3	1,1	0,2	16,4	100	71,3	1,1	0,2	16,4	100	71,3	1,1	0,2	16,4	
Всього		665	665,25	18,54	25,91	90,67	850	792,78	23,54	32,23	104,40	870	824,39	25,48	35,30	105,09	
	Четвер																
	Салат з буряка	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1	
	Капусняк зі сметаною	250/12,5	188,7	3,3	11,4	17,1	250/12,5	188,7	3,3	11,4	17,1	250/12,5	188,7	3,3	11,4	17,1	
	Рибний закритий пиріг зі спеціями	180/60	160,4	10,1	5,6	18,0	240/90	240,7	15,1	8,4	27,0	270/120	320,9	20,1	11,2	36,1	
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Узвар	200	33,2	0,4	0,0	7,5	200	33,2	0,4	0,0	7,5	200	33,2	0,4	0,0	7,5	
	Апельсини свіжі	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0	
Всього		780	642,00	22,30	22,67	86,21	875	769,27	28,34	27,49	101,88	950	849,47	33,34	30,29	110,98	

Всього		780	642,00	22,30	22,67	86,21	875	769,27	28,34	27,49	101,88	950	849,47	33,34	30,29	110,98
П'ятниця																
	Салат з буряка	100	64,0	4,0	3,7	3,8	100	64,0	4,0	3,7	3,8	100	64,0	4,0	3,7	3,8
	Омлет															
	Суп гороховий	250	144,0	4,7	5,4	19,5	250	144,0	4,7	5,4	19,5	250	144,0	4,7	5,4	19,5
	Ліниві голубці зі свининою та томатним соусом	210/70/20	266,9	10,7	16,4	17,9	280/100/30	370,6	14,9	22,8	24,9	300/120/30	444,8	17,8	27,4	29,9
	Запіканка сирно-манна	100/25	201	14,8	8,9	14,8	100/25	201	14,8	8,9	14,8	100/25	201	14,8	8,9	14,8
	Какао з молоком	200	34	0,4	0	7,5	200	34	0,4	0	7,5	200	34	0,4	0	7,5
	Хліб житній з маслом	30	91	1,0	0,2	15,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0
	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
Всього		610	637,90	21,90	25,91	78,00	700	786,60	27,10	32,45	95,00	750	860,80	30,00	37,05	100,00

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	Вихід, г	810-945	27-32	27-32	112-131	
			Енергетичність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетичність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетичність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	3-й тиждень																
	Понеділок																
	Суп гречаний	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,80	
	Чахохбілі з куркою	100/70	126,29	15,2	4,48	5,3	150/100	189,4	22,8	6,7	7,9	175/120	221	26,6	7,80	9,30	
	Салат з тушковано з капусти	100	34,9	0,7	2,5	2,3	100	34,9	0,7	2,5	2,3	100	34,9	0,7	2,5	2,3	
	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,20	31,50	
	Хліб житній	30	68	1	0,21	15	50	113	2	0,35	25	50	113	2	0,35	25,00	
	Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,20	21,80	
	Йогурт в індивідуальній упаковці	125	93	2,78	3,45	9,14	125	93	2,78	3,45	9,14	125	93	2,78	3,45	9,14	
	Узвар	200	45	4,2	0	15,2	200	45	4,2	0	15,2	200	45	4,2	0	15,2	
	Всього	625	654,	26,	18,	93,89	725	800,	35,	22,	112,75	750	831,	39,	23,	114,15	

		11	19	81		20	95	05			80	75	15		
Вівторок															
Салат з Гришав капусти	100	32,0	0,8	1,7	2,9	100	32,0	0,8	1,7	2,9	100	32,0	0,8	1,7	2,9
Картоплян ий крем- суп	250	157, 4	3,5	4,7	25,3	250	157, 4	3,5	4,7	25,3	250	157, 4	3,5	4,7	25,3
Гречаники зі свининою та томатно- сметанним соусом	120/70 /30	308, 7	14, 8	18, 2	20,8	150/10 0/30	428, 8	20, 5	25, 3	28,9	150/100 /30	514, 6	24, 6	30, 3	34,7
Запiканка сирно- рисова з фруктовим соусом	100/20	118	8,9 9	5,6 8	24,14	100/20	118	8,9 9	5,6 8	24,14	100/20	118	8,9 9	5,6 8	24,14
Хлiб цiльнозерн овий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118, 0	3,0	4,0	16,7	50	118, 0	3,0	4,0	16,7
Какао з молоком	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5
Яблука свiжi	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9
Всього	735	641, 73	21, 77	26, 89	75,43	825	808, 79	28, 52	35, 97	90,23	875	894, 55	32, 62	41, 02	96,01
Середа															
Салат з буряка	100	124, 2	7,3	9,5	3,0	100	124, 2	7,3	9,5	3,0	100	124, 2	7,3	9,5	3,0
Омлет (ТО)	51					51					51				
Суп з	250/15	157,	4,3	3,3	28,9	250/15	157,	4,3	3,3	28,9	250/15	157,	4,3	3,3	28,9

	фрикадель ками		9					9					9			
	М'ясна запканка з твердим сиром	85/55/ 7,5	151, 3	8,6	7,8	11,9	125/85/ 7,5	216, 2	12, 2	11, 2	17,0	150/105 17,5	259, 4	14, 7	13, 4	20,5
	Макарони з твердим сиром	120/4,5	132, 7	4,1	3,1	24,1	150/4,5	165, 8	5,2	3,9	30,1	150/4,5	165, 8	5,2	3,9	30,1
	Узвар	200	44,4	0,6	0	10	200	44,4	0,6	0	10	200	44,4	0,6	0	10
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0
	Банани свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	13,0	100	52,4	0,4	0,4	13,0
Всього		645	686, 53	25, 67	24, 32	94,73	725	829, 48	31, 44	28, 61	117,04	745	872, 72	33, 89	30, 84	120,45
Четвер																
	Салат з моркви тушковано ї	100	65,0	1,4	2,6	9,1	100	65,0	1,4	2,6	9,1	100	65,0	1,4	2,6	9,1
	Борщ	250	145, 1	3,1	6,2	20,2	250	145, 1	3,1	6,2	20,2	250	145, 1	3,1	6,2	20,2
	Лінії голубці з свининою і томатним соусом	220/70 /20	266, 9	10, 7	16, 4	17,9	280/10 0/30	370, 6	14, 9	22, 8	24,9	300/120 /30	444, 8	17, 8	27, 4	29,9
	Сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб цільнозерн овий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118, 0	3,0	4,0	16,7	50	118, 0	3,0	4,0	16,7
	Апельсини свіжі	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3	75	37,5	0,7	0,2	8,3
Всього		810	684, 20	19, 08	27, 42	87,96	900	834, 90	24, 28	35, 82	101,66	950	909, 10	27, 18	40, 42	106,66

П'ятниця																
Салат з тушкованої капусти	100	34,9	0,7	2,5	2,3		100	34,9	0,7	2,5	2,3	100	34,9	0,7	2,5	2,3
Суп-пюре горохове	250	306,7	7,6	11,2	41,0		250	306,7	7,6	11,2	41,0	250	306,7	7,6	11,2	41,0
Риба тушкована з овочами та томатним соусом	80/60	60,9	8,5	2,8	1,7		110/90	91,3	12,7	4,2	2,5	140/120	121,7	16,9	5,5	3,3
Картопляне пюре з маслом	120/3,5	164,1	3,7	3,0	30,2		150/4,5	205,2	4,7	3,8	37,7	150/5,5	205,2	4,7	3,8	37,7
Чай трав'яний	200	1	0,03	0,04	0,05		200	1	0,03	0,04	0,05	200	1	0,03	0,04	0,05
Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0		50	113,0	2,0	0,4	25,0	50	113,0	2,0	0,4	25,0
Яблука	100	45	1,1	0,2	16,4		100	45	1,1	0,2	16,4	100	45	1,1	0,2	16,4
Запканка манно-сирна з фруктовим соусом	100/25	201	14,8	8,9	14,87		100/25	201	14,8	8,9	14,87	100/25	201	14,8	8,9	14,87
Всього	585	705,90	22,60	19,91	106,60		665	822,40	28,80	22,25	124,90	695	852,80	33,00	23,55	125,70

Збірник рецепт ур, № розкла дки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
		Вихід, г	630- 735	21- 25	21- 24	88-103	Вихід, г	720- 840	25- 29	25- 29	98-114	Вихід, г	810- 945	27- 32	27- 32	112- 131
			Енерг о- цінніс ть, ккал	Білк и, г	Жи ри, г	Вуглево ди, г		Енерг о- цінніс ть, ккал	Білк и, г	Жи ри, г	Вуглево ди, г		Енерг о- цінніс ть, ккал	Білк и, г	Жи ри, г	Вуглев одя, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок															
	Салат з тушковано ї капусти зі сметаною	100/12 ,5	84,1	3,4	5,4	5,9	100/12, 5	84,1	3,4	5,4	5,9	100/12, 5	84,1	3,4	5,4	5,9
	Суп макаронни й	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	250	134, 5	5,5	2,5	19,2
	Плов з булгура та курятиною	220/70	231, 7	8,0	14, 0	19,7	250/10 0	308, 9	10, 7	18, 6	26,2	270/12 0	386, 1	13, 4	23, 3	32,8
	Сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0
	яблука свіжі	100	31,5	0,3	0,2	8,3	100	31,5	0,3	0,2	8,3	100	31,5	0,3	0,2	8,3
	Йогурт в індивідуал ьній упаковці	125	84	3,1	3	10,3	125	84	3,1	3	10,3	125	84	3,1	3	10,3
	Всього	780	648,	19,	22,	90,58	850	770,	23,	27,	107,10	900	847,	25,	31,	113,70

		47	42	27		70	10	05		90	80	75				
<u>Вівторок</u>																
	Суп рисовий	250	157, 9	4,3	3,3	28,9	250	157, 9	4,3	3,3	28,9	250	157, 9	4,3	3,3	28,9
	Салат з тушених овочів	100	56	5	1,8	3,8	100	56	5	1,8	3,7	100	56	5	1,8	1,7
	Макенчиз з свиною (макаронні вироби і твердий сир)	140/70	325	29, 32	16, 2	14,39	200/10 0	464	41, 88	23, 15	20,56	240/12 0	557	50, 26	27, 78	24,64
	Чай трав'яний з лимоном	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5	200	33,3	0,4	0,0	7,5
	Хліб цільнозерн овий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118, 0	3,0	4,0	16,7	50	118, 0	3,0	4,0	16,7
	Яблука свіжі	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього		740	664, 90	26, 50	17, 20	94,60	835	839, 60	35, 10	23, 50	113,80	850	872, 64	38, 47	25, 20	114,75
<u>Середа</u>																
	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	100	33,4	0,5	1,8	3,7	100	33,4	0,5	1,8	3,7	100	33,4	0,5	1,8	3,7
	Борщ з картоплею та сметаною	250/12 ,5	161, 4	2,9	5,6	25,8	250/12, 5	161, 4	2,9	5,6	25,8	250/12, 5	161, 4	2,9	5,6	25,8

Котлети рибні	70/60	53,2	9,1	1,5	2,1	105/90	79,8	13, 6	2,2	3,2	140/12 0	106, 4	18, 1	2,9	4,7
Рис (розсипчастий) з овочевим соусом	120/20	163, 6	3,7	2,9	30,2	150/30	204, 5	4,6	3,6	37,7	150/30	204, 5	4,6	3,6	37,7
Узвар з суміші сухофрукті в (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7 0	18,70
Хліб житній	30	68,0	1,0	0,2	15,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0	50	113, 0	2,0	0,4	25,0
Апельсини свіжі	100	40	0,7	0,2	8,3	100	40	0,7	0,2	8,3	100	40	0,7	0,2	8,3
Всього	785	703, 81	24, 21	21, 59	104,95	865	816, 32	30, 63	23, 17	123,50	895	842, 92	35, 16	23, 85	125,05
Четвер															
Салат з буряків	100	47,2	1,6	2,7	4,3	100	47,2	1,6	2,7	4,3	100	47,2	1,6	2,7	4,3
Омлет (ТО)	51	84	5,7 9	5,1 9	3,28	51	84	5,7 9	5,1 9	3,28	51	84	5,7 9	5,1 9	3,28
Суп-пюре гороховий	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	250	134, 5	5,5	2,5	19,2	250	134, 5	5,5	2,5	19,2
Макаронна запіканка з фаршем свинини та томатним соусом	180/70 /30	228, 6	17, 5	7,1	22,0	250/10 0/30	317, 5	24, 3	9,9	30,6	300/12 0/30	381, 0	29, 1	11, 6	36,7
Сирники зі	80/20	156	12,	6,3	10,86	110/20	158	13,	6,3	10,86	110/20	158	13,	6,3	10,86

сметаниним соусом			86	1				86	1				96	1	
Кава ячмінна з молоком	200	85,2	4,2	0,0	18,0	200	85,2	4,2	0,0	18,0	200	85,2	4,2	0,0	18,0
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	30	118,0	3,0	4,0	16,7	30	118,0	3,0	4,0	16,7
Банани свіжі	100	71,3	1,1	0,2	16,4	100	71,3	1,1	0,2	16,4	100	71,3	1,1	0,2	16,4
Всього	735	637,80	31,90	14,50	89,90	825	773,70	39,70	19,30	105,20	875	837,20	44,50	21,00	111,30
П'ятниця															
Салат з морквою та цибулі	100	31,6	0,5	1,6	3,8	100	31,6	0,5	1,6	3,8	100	31,6	0,5	1,6	3,8
Борш з картоплею	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8	250	161,4	2,9	5,6	25,8
Горохове пюре з запеченою відвареною свинино. (ПТО)	180/70	308,7	14,8	18,2	20,8	250/100	428,8	20,5	25,3	28,9	300/120	514,6	24,6	30,3	34,7
Узвар	200	33,3	0,4	0	7,5	200	33,3	0,4	0	7,5	200	33,3	0,4	0	7,5
Хліб житній з вершковим маслом	30/3	68,0	1,0	0,2	15,0	30/3,5	113,0	2,0	0,4	25,0	30/3,5	113,0	2,0	0,4	25,0
Яблука свіжі	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9
Всього	610	660,53	20,22	30,90	75,08	700	825,59	26,97	38,12	93,18	750	911,35	31,07	43,17	98,96

Заступник директора
з навчально-виховної роботи

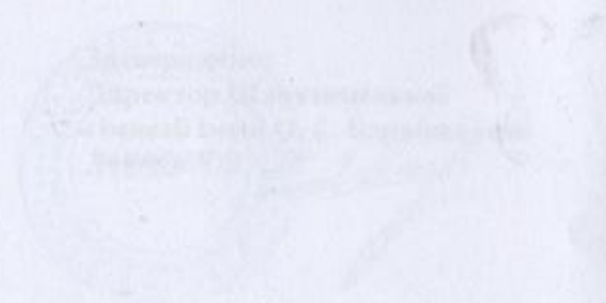
Тетяна Ховрат

Кухар

Наталія Загалюк

Сестра медична

Надія Москаленко



Перспективне чотирьохтижневє меню

Шляхтинецької гімназії

ім'я О. Г. Барвінського

на весняний період 2025 року