Меню для харчування учнів 1-4 класів по Клопотенко

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Харчування учнів 1-4 класів** | | | | | | |
|
| **Номер рецептури**  **алергени** | **Назва страви** | **Вихід, г** | **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** |
| **І тиждень** | | | | | | |
| **Понеділок** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Каша гречана з маслом | 130/8 | 7,8 | 9,19 | 40,04 | 277,33 |
|  | Нагетси курячі | 50 | 11,66 | 1,32 | 12,35 | 107,9 |
|  | Чай | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **24,16** | **12,56** | **108,34** | **648,73** |
| **Вівторок** | | | | | | |
|  | Салат з буряком та сухариками | 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
|  | Печеня по-домашньому | 150 | 18,2 | 8,2 | 19 | 223 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 | - | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Печиво | 30 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **26,2** | **13,29** | **106,56** | **659,98** |
| **Середа** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Рис відварений | 100/5 | 3 | 0,4 | 25 | 117 |
|  | Курка, тушкована в соусі | 50 | 8,45 | 1,25 | 0,64 | 47,59 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Печиво | 30 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **18,97** | **4,86** | **105,43** | **572,49** |
| **Четвер** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Курка по-італійськи | 40 | 9,6 | 0,49 | 2,91 | 54,40 |
|  | Макарони відварені | 120 | 1,8 | 12,1 | 9 | 154 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **18** | **8,54** | **94,56** | **532,9** |
| **П'ятниця** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Пюре картопляне з маслом | 130/2 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161 |
|  | Фрикадельки рибні з соусом «Кетчуп» | 50/10 | 11,4 | 4,4 | 8,8 | 121 |
|  | Чай каркаде | 200 | - | - | 20 | 80 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Печиво | 30 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **22,12** | **13,01** | **105,19** | **656,9** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** |  | **109,45** | **52,26** | **520,08** | **3071** |
| **II тиждень** | | | | | | |
| **Понеділок** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Каша гречана з маслом | 130/8 | 7,8 | 9,19 | 40,04 | 277,33 |
|  | Шніцель | 50 | 5,8 | 23,1 | 8,7 | 267 |
|  | Чай з лимоном | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **18,4** | **34,34** | **104,89** | **810,83** |
| **Вівторок** | | | | | | |
|  | Борщ із капустою, картоплею та сметаною | 150/10 | 1,65 | 5,15 | 8,7 | 88,85 |
|  | Пюре картопляне з маслом | 130/2 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161 |
|  | Чахобілі з куркою | 50 | 6,14 | 7,82 | 3,82 | 109,4 |
|  | Компот із фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Печиво | 30 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **17,31** | **20,78** | **113,71** | **721,15** |
| **Середа** | | | | | | |
|  | Хліб пшеничний | 50 | 3,4 | 0,7 | 28 | 124,5 |
|  | Каша молочна манна з маслом | 150/5 | 4,8 | 8,78 | 32,25 | 227,25 |
|  | Пудинг із сиру зі згущеним молоком | 130/5 | 15 | 14 | 23,4 | 283 |
|  | Чай | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **23,3** | **23,48** | **98,65** | **694,75** |
| **Четвер** | | | | | | |
|  | Салат з буряком та селерою | 50 | 0,83 | 2,56 | 4,49 | 44,28 |
|  | Макарон відварений з маслом | 100/5 | 4,33 | 3,13 | 22,53 | 136,67 |
|  | Стіки курячі | 50 | 16,79 | 2,68 | 8,55 | 125,63 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Печиво | 30 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **22,94** | **9,42** | **116,06** | **650,75** |
| **П'ятниця** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Рис відварений з маслом | 100/5 | 3 | 0,4 | 25 | 117 |
|  | Курка, тушкована в соусі | 50 | 8,45 | 1,25 | 0,64 | 47,59 |
|  | Чай з лимоном | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 |
|  | Хліб | 50 | 2,8 | 0,85 | 25,75 | 111,5 |
|  | Фрукти (яблука) | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **16,25** | **3,7** | **81,79** | **431,09** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** |  | **98,2** | **91,72** | **515,1** | **3308,57** |
| **Харчування учнів 5-11 класів** | | | | | | |
|
| **Номер рецептури** | **Назва страви** | **Вихід, г** | **Білки, г** | **Жири, г** | **Вуглеводи, г** | **Калорії, ккал** |
| **І тиждень** | | | | | | |
| **Понеділок** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Каша гречана з маслом | 150/8 | 9 | 10,6 | 46,2 | 320 |
|  | Нагетси курячі | 50 | 11,66 | 1,32 | 12,35 | 107,9 |
|  | Чай | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **25,92** | **14,14** | **119,65** | **713,7** |
| **Вівторок** | | | | | | |
|  | Салат з буряком та сухариками | 50 | 1,88 | 2,68 | 10,87 | 75,08 |
|  | Печеня по-домашньому | 150 | 18,2 | 8,2 | 19 | 223 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Печиво | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **27,8** | **13,98** | **119,39** | **728,08** |
| **Середа** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Рис відварений | 100/5 | 3 | 0,4 | 25 | 117 |
|  | Курка, тушкована в соусі | 50 | 8,45 | 1,25 | 0,64 | 47,59 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Печиво | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **20,57** | **5,55** | **118,26** | **640,59** |
| **Четвер** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Курка по-італійськи з макаронами | 40/120 | 13,2 | 6,49 | 25,71 | 216,4 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **18,56** | **8,71** | **99,71** | **555,2** |
| **П'ятниця** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Пюре картопляне з маслом | 130/2 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161 |
|  | Фрикадельки рибні з соусом «Кетчуп» | 50/10 | 11,4 | 4,4 | 8,8 | 121 |
|  | Чай каркаде | 200 |  |  | 20 | 80 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Печиво | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **23,72** | **13,7** | **118,02** | **725** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** |  | **116,57** | **56,08** | **575,03** | **3362,57** |
| **ІІ тиждень** | | | | | | |
| **Понеділок** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Каша гречана з маслом | 150/8 | 9 | 10,6 | 46,2 | 320 |
|  | Шніцель | 50 | 5,8 | 23,1 | 8,7 | 267 |
|  | Чай з лимоном | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **20,16** | **35,92** | **116,2** | **875,8** |
| **Вівторок** | | | | | | |
|  | Борщ із капустою, картоплею та сметаною | 150/10 | 1,65 | 5,15 | 8,7 | 88,85 |
|  | Пюре картопляне з маслом | 130/2 | 3,4 | 5,4 | 24,5 | 161 |
|  | Чахобілі з куркою | 50 | 6,14 | 7,82 | 3,82 | 109,4 |
|  | Компот із фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Печиво | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **15,55** | **20,45** | **95,64** | **655,45** |
| **Середа** | | | | | | |
|  | Хліб пшеничний | 60 | 4,08 | 0,84 | 33,6 | 149,4 |
|  | Каша молочна манна з маслом | 150/5 | 4,8 | 8,78 | 32,25 | 227,25 |
|  | Пудинг із сиру зі згущеним молоком | 130/5 | 15 | 14 | 23,4 | 283 |
|  | Чай | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **23,98** | **23,62** | **104,25** | **719,65** |
| **Четвер** | | | | | | |
|  | Салат з буряком та селерою | 50 | 0,83 | 2,56 | 4,49 | 44,28 |
|  | Макарон відварений з маслом | 100/5 | 4,33 | 3,13 | 22,53 | 136,67 |
|  | Стіки курячі | 50 | 11,66 | 1,32 | 12,35 | 107,9 |
|  | Компот з фруктів | 200 | 0,2 |  | 27,9 | 113 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Печиво | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **24,54** | **10,11** | **128,89** | **718,85** |
| **П'ятниця** | | | | | | |
|  | Салат з овочів | 50 | 1,4 | 0,8 | 3,1 | 46 |
|  | Рис відварений з маслом | 100/5 | 3 | 0,4 | 25 | 117 |
|  | Курка, тушкована в соусі | 50 | 8,45 | 1,25 | 0,64 | 47,59 |
|  | Чай з лимоном | 200 | 0,2 |  | 15,2 | 63 |
|  | Хліб | 60 | 3,36 | 1,02 | 30,9 | 133,8 |
|  | Фрукти | 100 | 0,4 | 0,4 | 12,1 | 46 |
|  | **ВСЬОГО** |  | **16,81** | **3,87** | **86,94** | **453,39** |
|  | **ВСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ** |  | **101,04** | **93,97** | **531,92** | **3423,14** |
|  |  |  |  |  |  |  |