

ПОГОДЖЕНО

Начальник Рогатинського
районного управління головного
управління Держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області


Н.І. Фокшанська
« 07 » 08 2020р.


ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Черченської спеціальної
школи Івано-Франківської
обласної ради


Н.Т. Шемберко
« 08 » 08 2020р.


ПОГОДЖЕНО

ФОП Шидзінський В.Й.


В.Й. Шидзінський
« 07 » 08 2020р.


**Примірне двотижневе меню
для харчування вихованців
Черченської спеціальної школи
Івано-Франківської обласної ради**

Осінній період

2020 рік

День перший					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна рисова</i>	250	300	300
		<i>кава з молоком</i>	200	200	200
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>сир твердий</i>	15	20	20
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід		<i>борщ</i>	250	300	300
		<i>тефтелі</i>	100	120	120
		<i>макарони</i>	70	90	100
		<i>салат з огірків і помідорів</i>	80	100	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	80
		<i>масло солодко вершкове</i>	10	10	10
		<i>яйце варене</i>	1	1	1
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом</i>	180	200	220
		<i>солодко вершковим</i>	40	50	80
		<i>ковбаса молочна варена першого татунку</i>	15	20	20
		<i>сир твердий</i>	70	80	80
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	200	200	200
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	80	110	120
		<i>хліб пшеничний</i>			

День другий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна з макаронами</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>масло солодко вершкове</i>	10	15	15
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>молоко</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		300	300	300	
Обід		<i>розсольник</i>	250	300	300
		<i>голубці</i>	220	250	250
		<i>салат з моркви</i>	100	120	120
		<i>узвар</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	110	110
Підвечірок		<i>сирники</i>	100	140	140
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодко вершковим</i>	180	200	220
		<i>риба смажена</i>	100	120	120
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	100	100	100
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	120

День третій					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна гречана</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>масло солодковершкове</i>	10	15	15
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>вафлі</i>	30	35	40
		<i>кефір</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід		<i>суп овочевий</i>	250	300	300
		<i>відбивна куряча</i>	70	100	100
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>салат з буряка і цибулі</i>	130	150	150
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>сирна запіканка</i>	100	150	150
		<i>кава</i>	200	200	200
Вечеря		<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80
		<i>каша рисова з маслом солодковершковим</i>	60	70	90
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	70	80	80
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	110	120

День четвертий

Т

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна манна</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	60	80	100
		<i>сир твердий</i>	15	20	20
		<i>кава</i>	200	200	200
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід		<i>суп гречаний</i>	250	300	300
		<i>печінка смажена</i>	100	130	130
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>салат з св.капусти</i>	100	100	100
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	100	120
Підвечірок		<i>хліб житній</i>	80	100	100
		<i>сир твердий</i>	15	20	20
		<i>масло солодковершкове</i>	15	20	20
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>макарони відварні з маслом солодковершковим</i>	60	80	100
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	100	100	100
		<i>риба смажена</i>	100	120	120
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	100	120

День п'ятий					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша молочна пшенична</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>масло солодковершкове</i>	10	15	15
		<i>кава</i>	200	200	200
		<i>яйце</i>	1	1	1
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід		<i>суп з макаронами</i>	250	300	300
		<i>гуляш з курки</i>	70	90	100
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>салат з моркви</i>	100	120	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	100	120
Підвечірок		<i>налисники з сиром</i>	120	160	160
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>каша рисова з маслом солодковершковим</i>	60	80	80
		<i>сир твердий</i>	30	40	40
		<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	70	80	80
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	100	120

День шостий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. з макаронами</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>масло солодковершкове</i>	15	20	20
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>цукерки</i>	30	35	40
		<i>узвар</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		300	300	300	
Обід		<i>капусняк з кв. капусти</i>	250	300	300
		<i>мясний рулет</i>	80	100	100
		<i>макарони відварні з маслом солодковершковим</i>	60	80	80
		<i>салат з буряка і часнику</i>	80	100	100
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>оладки</i>	130	130	130
		<i>кава</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>риба тушена з овочами</i>	100	120	120
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	100	100	100
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	100

День сьомий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. з пластівцями вівс.</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>масло солодковершкове</i>	15	20	20
		<i>кава</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		300	300	300	
Обід	<i>суп гороховий</i>	250	300	300	
	<i>серце тушене</i>	70	90	100	
	<i>каша гречана з маслом солодковершковим</i>	70	90	90	
	<i>тушена капуста</i>	80	90	90	
	<i>сік</i>	180	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130	
Підвечірок	<i>оладки</i>	130	130	130	
	<i>кава</i>	200	200	200	
Вечеря	<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220	
	<i>риба смажена</i>	100	120	120	
	<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	70	80	80	
	<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	60	80	120	

День восьмий					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (штг.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. рисова</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	100	120
		<i>масло солодковершкове</i>	15	20	20
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>вафлі</i>	30	35	40
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід		<i>суп овочевий</i>	250	300	300
		<i>тефтелі</i>	100	120	120
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>салат з буряка і часнику</i>	80	100	100
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
		Підвечірок		<i>творог</i>	100
<i>кава</i>	200			200	200
<i>хліб пшеничний</i>	60			80	100
Вечеря		<i>макарони відварні з маслом солодковершковим</i>	70	90	90
		<i>риба з овочами</i>	100	120	120
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	100	100	100
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	110	120

✓

День дев'ятий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. з макаронами</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	80	110	150
		<i>масло солодковершкове</i>	20	25	25
		<i>кава</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>кефір</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		300	300	300	
Обід		<i>борщ</i>	250	300	300
		<i>гречаники</i>	120	140	140
		<i>салат з моркви</i>	100	120	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>налисники з сиром</i>	120	160	160
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>риба смажена</i>	100	120	120
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	70	80	80
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	100	120

День десятий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. гречана</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	60	80	120
		<i>сир твердий</i>	15	20	20
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>вафлі</i>	30	35	40
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід		<i>капусняк</i>	250	300	300
		<i>відбивна куряча</i>	80	100	100
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>салат з свіжої капусти</i>	100	120	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	80
Підвечірок		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	80
		<i>масло солодко вершкове</i>	10	15	15
		<i>сир твердий</i>	15	20	20
		<i>кава</i>	200	200	200
Вечеря		<i>каша рисова з маслом солодковершковим</i>	60	80	80
		<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80
		<i>огірок/помідор свіжий/квашений</i>	100	100	100
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	80

День одинадцятий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. манна</i>	250	300	300
		<i>хліб житній</i>	60	80	120
		<i>яйце</i>	1	1	1
		<i>кава</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>узвар</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		300	300	300	
Обід		<i>розсольник</i>	250	300	300
		<i>котлета</i>	100	120	120
		<i>каша гречана з маслом солодковершковим</i>	70	90	90
		<i>салат огірків і помідорів</i>	100	120	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	80
		<i>масло солодко вершкове</i>	10	15	15
		<i>сир твердий</i>	30	40	40
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>тушена капуста</i>	80	90	100
		<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	100

День дванадцятий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. пшенична</i>	250	300	300
		<i>сир твердий</i>	15	20	20
		<i>масло солодковершкове</i>	15	20	20
		<i>хліб житній</i>	80	100	150
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>йогурт</i>	200	200	200
		<i>фрукти</i>	300	300	300
Обід	<i>бориц</i>	250	300	300	
	<i>оладки з печінки</i>	80	100	100	
	<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220	
	<i>салат з моркви</i>	100	120	120	
	<i>сік</i>	180	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	100	120	150	
	<i>сирники</i>	160	175	175	
Підвечірок	<i>кава</i>	200	200	200	
	<i>каша гречана з маслом солодковершковим</i>	70	90	90	
Вечеря	<i>сир твердий</i>	15	20	20	
	<i>помідор/огірок сіжйй/квашений</i>	70	80	80	
	<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80	
	<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200	
	<i>хліб пшеничний</i>	80	110	150	

✓

День тринадцятий					
Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. манна</i>	250	300	300
		<i>масло солодковершкове</i>	10	15	15
		<i>хліб житній</i>	80	110	120
		<i>кава</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>узвар</i>	200	200	200
<i>фрукти</i>		300	300	300	
Обід		<i>суп з макаронами</i>	250	300	300
		<i>мясний рулет</i>	100	120	120
		<i>рисова каша з маслом солодковершковим</i>	60	80	100
		<i>салат з капусти свіжої</i>	100	120	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>оладки</i>	130	130	130
		<i>какао</i>	200	200	200
Вечеря		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>помідор/огірок сіжий/квашений</i>	100	100	100
		<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80
		<i>сир твердий</i>	30	40	40
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	80	100	120

День чотирнадцятий

Назва прийому їжі		Назва страв	Норма виходу (грм.) або (шт.)		
			6-10 років	10-13 років	13 років і старші
Сніданок	1	<i>каша мол. з вівсяними пласт.</i>	250	300	300
		<i>масло солодковершкове</i>	15	20	20
		<i>хліб житній</i>	60	80	100
		<i>какао</i>	200	200	200
	2	<i>печиво</i>	30	35	40
		<i>узвар</i>	200	200	200
<i>яблука</i>		300	300	300	
Обід		<i>борщ з кваску</i>	250	300	300
		<i>риба смажена</i>	100	120	120
		<i>картопляне пюре з маслом солодковершковим</i>	180	200	220
		<i>салат з моркви</i>	100	120	120
		<i>сік</i>	180	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	100	120	130
Підвечірок		<i>творог</i>	100	150	150
		<i>кава</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	100
Вечеря		<i>макарони відварні з маслом солодковершковим</i>	70	90	100
		<i>помідор/огірок сіжий/квашений</i>	70	80	80
		<i>ковбаса молочна варена 1 гатунку</i>	40	50	80
		<i>чай (вітамінізований аскорбіновою кислотою)</i>	200	200	200
		<i>хліб пшеничний</i>	60	80	120