

*не сій*  
ПОГОДЖЕНО  
Начальник Роменського  
районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області

*Юрій Гладкий*  
15.11.2023



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор Хоминцівської гімназії  
I-II ступенів Андріяшівської  
сільської ради Роменського  
району Сумської області



*Любов Фуртат*

**ПРИМІРНЕ  
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ**

**Хоминцівської гімназії – закладу загальної середньої  
освіти I-II ступенів Андріяшівської сільської ради  
Роменського району Сумської області**

**(на зимовий період)**

**на 2023-2024 н.р. 1-4 класи**

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
<b>Понеділок</b>						
Суп картопляний з горохом	.№ 6	250	5,9	4,7	20,7	150
Каша пшенична	№16	100	3,1	3,2	17,2	110
Курячий шніцель	.№64	75	23,40	2,08	5,36	133,70
Салат з капусти з зеленим горошком/ бурячок тушкований	№74	100	2,25	6,95	6,09	95,92
	№61	100	5,7	2	9,2	63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб цільнозерновий	.№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Яблуко	.№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофрукт.	№39	200	-	-	21,6	50
<b>Всього</b>			<b>40,7/44,1</b>	<b>22/17</b>	<b>93,32/96,43</b>	<b>703,52/672,62</b>
<b>Вівторок</b>						
Суп картопляний з макаронними виробами	.№ 7	250	2,9	2,5	21,6	121
Каша гречана розсип.	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Капуста тушкова	№51	100	2,12	4,48	4,65	79,8
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Банан	.№48	100	1,5	-	21	91
<b>Всього</b>			<b>23,12</b>	<b>22,38</b>	<b>87,48</b>	<b>657,81</b>
<b>Середа</b>						
Борщ український	.№ 1	250	2,7	7,7	17,7	152
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Картопляне пюре	№14	100	2,2	2,4	15,5	104
Риба тушкова в томаті з овочами	№53	50/50	10,9	6,6	5,6	120
Ікра буряк-морквяна	№60	100	1,48	14,4	7,39	144,0
Апельсин	.№45	100	0,9	-	8,1	40

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>20,86</b>	<b>36,4</b>	<b>89,16</b>	<b>722,1</b>
<b>Четвер</b>						
Суп картопляний з гречаною крупною	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	№12	100	3,7	3,3	23,7	140
Салат з буряків і сольоних огірків / ікра бурякова	№56	100	0,5	9,4	6,62	132,6
	№58	80	1,18	3,73	5,9	113,9
Сирники з сметаною	№28	92,4/8,3	15,77	11,92	18,94	248,77
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>23,97/23,55</b>	<b>22,9/21,55</b>	<b>84,8/83,9</b>	<b>624,77/649,67</b>
<b>П'ятниця</b>						
Капусняк запоріжськ.	№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
Плов з відварених окорочків	№79	140/70	9,63	3,14	33,35	211,79
Вінегрет овочевий.	№52	100	1,35	6,16	7,7	91,6
запіканка з сиру	№25	102,8/8	15,06	13,41	14,97	284,2
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фрукт.пастер. без цукру та підсолоджувачів	№40	200	1	-	18,2	76
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>24,8</b>	<b>22</b>	<b>98,7</b>	<b>829,7</b>
<b>Понеділок</b>						
Суп картопляний з гречаною крупною	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Каша ячна	№17	100	5,8	4,4	30,1	186

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Нагетси курячі	.№69	75	11,49	1,98	18,52	161,86
Салат з капусти свіж з насінням/ бурячок тушкований	№77	100	2,21	7,73	5,93	102,09
	№61	100	5,7	2	9,2	63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб цільнозерновий	.№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>32,5/35,8</b>	<b>23,5/21,6</b>	<b>122,4/125,3</b>	<b>920,96/882,87</b>
<b>Вівторок</b>						
Борщ український	.№ 1	250	2,7	7,5	17,7	152
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	№12	120	4,28	0,44	30,4	140
Яйце варене	.№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з буряків і сол.огірків	№56	100	0,5	9,4	6,6	132,6
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Компот із сухофруктів	№39	150/4	0,11	-	20,24	52,46
<b>Всього</b>			<b>17,29</b>	<b>26,4</b>	<b>96,3</b>	<b>664,52</b>
<b>Середа</b>						
Суп картопляний з горохом	.№ 6	250	5,9	4,7	20,7	150
Картопля тушкована	№15	100	2,0	5,4	16,6	123
Хек смажений	№67	75	15,6	5,8	5,7	137,7
Салат з яблуком і квашен.капустою	№75	100	1,40	5,4	8,00	79,00
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Сік фрукт.пастеризов. без цукру та підсолоджувачів	.№40	200	1	-	18,2	76
Каша молочна рідка	№80	200	8,64	6,44	30,98	269,56
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
<b>Всього</b>			<b>31,4</b>	<b>24,2</b>	<b>90,3</b>	<b>728,6</b>
<b>Четвер</b>						
Капусняк запоріж.	№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
Каша пшенична	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Салат з капусти . з зелен. горошком/ ікра буряково- моркв.	№74	100	2,25	6,95	6,09	95,92
	№60	100	1,48	14,42	7,39	144,0
Вареники лінівці із сметаною	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,44
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
<b>Всього</b>			<b>30,06/29,2</b>	<b>29,2/34,2</b>	<b>104,03/104,9</b>	<b>719,4/767,4</b>
<b>П'ятниця</b>						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	250	2,9	2,5	21,6	121
Бігос з гречкою	№63	120	20,5	18,4	53,6	470,6
Ікра бурякова	№58	80	1,18	9,38	5,9	113,9
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>32,9</b>	<b>34,5</b>	<b>110,2</b>	<b>909,1</b>
<b>Понеділок</b>						
Суп овочевий	№ 72	250	2,0	5,4	11,9	105
Каша вязка гречана	№16	100	3,1	3,2	17,2	110
Палички курячі	№70	70	20,5	3,7	11,9	175,44
Салат з капусти свіжої/ салат з буряків	№35	100	1,6	5,1	9,0	89
	№54	100	5,7	2	9,2	63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Яблуко	.№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	150	-	-	16,25	37,5
<b>Всього</b>			<b>33,3/38,3</b>	<b>22,9/20,8</b>	<b>89/89,2</b>	<b>680,8/655,8</b>
<b>Вівторок</b>						
Капусняк запоріж.	.№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
макарони відварені твердих сортів	№12	100	3,7	3,3	23,7	140
Салат кваш.капусти <sup>3</sup>	№55	100	0,8	5,00	6,65	77,0
Запіканка з сиру	.№25	102/8,8	15,06	13,41	14,97	284,22
Чай	№38	200	-	-	-	-
Банан	.№48	100	1,5	-	21	91
<b>Всього</b>			<b>24,28</b>	<b>26,49</b>	<b>81,52</b>	<b>681,2</b>
<b>Середа</b>						
Суп з крупкою та томатом	.№88	250	3,0	6,0	15,25	127
Картопляне поре	№14	100	2,2	3,7	15,5	104
Хек запечений	№68	75	13,7	1,82	-	71,12
Буряк тушк.з яблуком	№71	150	2,4	6,99	15,6	135,31
Апельсин	.№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,8	116
Хліб цільнозерновий	.№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>28,9</b>	<b>32,7</b>	<b>88,6</b>	<b>662,72</b>
<b>Четвер</b>						
Борщ з картоплею	.№ 83	250	2,5	5,3	17,5	129
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Рис «Паєля»	№93	150	9,89	7,57	31,45	233,51
Салат з капусти .з насіння/ ікра бурякова	№77	100	2,21	5,73	5,93	102,09
	№58	80	1,18	9,38	5,9	113,9

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Компот із сухофрукт.	№39	200	-	-	21,6	50
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
<b>Всього</b>			<b>23,8/22,8</b>	<b>24,6/28,6</b>	<b>88,6/88,6</b>	<b>689,3/700,2</b>
<b>П'ятниця</b>						
Суп картопляний з бобовими	№ 6	250	5,9	1,54	22,2	150
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Рагу із овочів	№13	100	2,1	5,8	10,5	120
Вареники лінівi з сметаною	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,4
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сiк фрукт.пастеризов. без цукру та підсолоджувачiв	№40	200	1	-	18,2	76
Хлiб цiльнoзерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>33,8</b>	<b>26,1</b>	<b>101,2</b>	<b>821,8</b>
<b>Понедiлок</b>						
Суп картопляний з рисовою крупою	№ 3	250	2,1	2,4	18,3	104
Каша ячна вязка	№16	100	3,1	3,2	17,2	110
Чахохбiлi з куркою	№84	75	9,21	11,73	15,73	164,10
Салат з капусти свiжої/ бурячок тушкований	№35	100	1,6	2,5	7,3	89
	№61	100	5,7	2	9,2	63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хлiб цiльнoзерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>22,75/26,75</b>	<b>24,9/25,1</b>	<b>88,53/90,54</b>	<b>628/618</b>
<b>Вiвторок</b>						

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Картопляний крем-суп	.№ 90	250	9,94	7,26	33,04	237,26
Макарони відварені з твердих сортів	№12	120	4,28	0,44	30,46	140
Ікра буряково-моркв.	№60	100	1,48	14,4	7,39	144
Запіканка сирна з бананом і сметаною	№92	100/15	11,49	9,94	19,32	213,95
Яблуко	.№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
<b>Всього</b>			<b>27,14</b>	<b>29,1</b>	<b>121,76</b>	<b>829,76</b>
<b>Середа</b>						
Борщ український	.№ 1	250	2,7	7,7	17,7	152
Картопля відварена	№10	120	3,6	4,2	31,2	186
Риба смажена	№20	75	14,6	7	3,5	171
Вінегрет овочевий	№52	100	1,35	6,16	7,69	91,9
Яблуко	.№44	100	0,4	-	10,4	45
Сік фрукт.пастеризов. без цукру та підсолоджувачів	№40	200	1	-	18,2	76
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Хліб цільнозерновий	.№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>25,26</b>	<b>31,34</b>	<b>100,3</b>	<b>856</b>
<b>Четвер</b>						
Суп овочевий	.№ 72	250	2	5,4	11,9	105
Бігос з гречкою	№63	120	20,5	18,4	53,6	470,6
Салат з капусти з зелен. горошком/ капуста тушкована	№74	100	2,25	5,2	6,09	95,92
	№51	100	2,12	4,48	4,65	79,8
Апельсин	.№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,8	116



	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
<b>Всього</b>			<b>31,25/31,12</b>	<b>35,4/34,7</b>	<b>90,3/89,3</b>	<b>827,5/811,4</b>
<b>П'ятниця</b>						
Борщ з картоплею	.№ 83	250	2,5	5,3	17,5	129
Каша рисова розсипч.	№17	150	8,8	3,4	35,1	227
Бурячок тушкований	№61		5,7	2	9,2	63
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Банан	.№48	100	1,5	-	21	91
Сирники з сметаною	№28	92,4/8,3	15,77	11,92	18,94	248,77
Хліб цільнозерновий	.№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
<b>Всього</b>			<b>41,3</b>	<b>27,6</b>	<b>136,1</b>	<b>932,17</b>
<b>Середній показник за 20 днів</b>			<b>28,5/26,2</b>	<b>27,2/27,1</b>	<b>98,7/98,5</b>	<b>753,48/751,67</b>

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

Молоко 3,2%

Сир кисломолочний 10%, сир твердий

Масло 73%

Сметана 21%

Сік фруктовий пастеризований без цукру та підсолоджувачів

Кухар

Галина Палун

