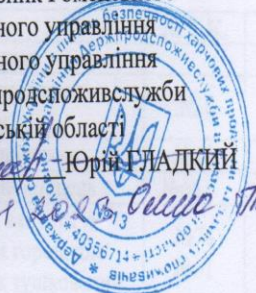
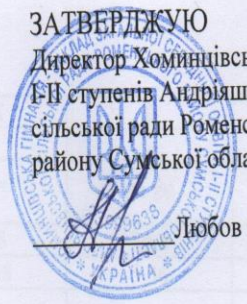


згод. ПОГОДЖЕНО
Начальник Роменського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Юрій Гладкий
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. 5 - 9 класи

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Понеділок						
Суп картопляний з горохом	№ 6	300	7,8	4,7	24,89	165,82
Каша пшенична	№16	150	3,1	4,8	25,8	165
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	50	3,3	0,6	20,55	101
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			43,7/46,1	23,8/19,9	114,6/116,8	814,74/791,82
Вівторок						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	300	3,5	3	26	145
Каша гречана розсип.	№17	150	8,8	6,6	45,1	278
Капуста тушкована	№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
Всього			25,94	25,55	109,88	776,75
Середа						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,2	168
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Картопляне пюре	№14	150	3,2	3,7	23,3	157
Риба тушкована в томаті з овочами	№53	75/75	16,4	9,9	8,4	180
Ікра буряк-морквяна	№60	100	1,48	14,4	7,39	144,0
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Хліб цільнозерновий	№41	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			28/29	26,9/37,2	108,64/111,34	789,7/851,3
Четвер						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	300	3,0	3,1	20,1	122
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	46,2	172
Салат з буряка 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	-	-	-	-
Всього			26,37/26,32	23,92/22,55	104,64/101,54	676,77/701,67
П'ятниця						
Капусняк запоріжськ.	№ 2	300	2,3	6,3	8,6	104
Плов з відварених окорочків	№79	150	12,6	5,33	34,49	251,64
Вінегрет овочевий	№52	100	1,35	6,16	7,65	91,6
Запіканка з сиру	№25	102,8/8	15,06	13,41	14,97	284,22
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий	№40	200	1	-	18,2	76

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
пастеризов.без цукру та підсолоджувачів						
Хліб цільнозерновий	№41	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			25,17	29,71	109,44	759,94
Понеділок						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	300	3,0	3,1	20,1	122
Каша ячна	№17	150	8,8	3,4	30,1	186
Нагетси курячі	№69	75	11,49	1,98	18,52	161,86
Салат з капусти з насінням/ бурячок тушкований	№77 №61	100 100	2,21 5,7	7,73 2	5,93 9,2	102,09 63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб цільнозерновий	№41	50	1,98	0,36	12,33	101
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	200	-	-	-	-
Всього			37,02/39,91	23,5/19,5	126,06/129,91	982,51/943,42
Вівторок						
Борщ український	№ 1	300	3,3	9,2	21,2	168
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	43,2	172
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з буряків і солоних огірків	№56	100	0,5	9,4	6,9	132,6
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Компот із сухофруктів	№39	200		-	16,25	50
Всього			17,36	30,9	108,63	709,2
Середа						
Суп картопляний з горохом	№ 6	300	7,2	5,6	24,9	180
Картопля тушкована	№15	150	3,0	8,1	25,0	184
Хек смажений	№67	100	20,6	7,7	7,6	183,7
Салат з яблуком і квашеною капустою.	№75	100	1,4	5,40	8,00	79
Капуста тушкована	№51	100	2,12	4,48	4,65	79,8
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Сік фруктовий 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	50	1,98	0,36	12,33	101
Всього			36,6/37,8	29,8/27,9	125,8/122,3	1068/1057
Четвер						
Капусняк запоріж.	№ 2	300	2,3	6,3	8,6	104
Каша пшенична	№17	150	0,8	3,4	35,1	227
Салат з капуст з зелен. горошком/ ікра буряково-моркв.	№74 №60	100 100	2,25 1,48	6,95 14,42	6,09 7,39	95,92 144,0
Вареники лінівні 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 сухофрукт	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			30,4/29,7	29,2/35,7	105,4/106,7	829,3/876,4
П'ятниця						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	300	3,5	3	26	145

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Бігос з гречкою	№63	150	25,64	23,06	69,5	588,3
Ікра бурякова	№58	80	1,18	9,38	5,90	113
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Хліб цільнозерновий	№41	50	1,98	0,36	12,33	60,6
Всього			38,5	38,2	130,12	1020,2
Понеділок						
Суп овочевий	№ 72	300	2,3	6,5	14,3	125,0
Каша вязка гречана	№16	150	4,7	3,6	22,4	163,4
Палички курячі	№70	100	33,5	5,3	17,1	251,25
Салат з капусти свіжої/ салат з буряків	№35 №54	100 100	1,6 5,7	5,1 2	9,0 9,2	89 63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб цільнозерновий	№41	50	1,98	0,6	20,55	101
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	16,25	37,5
Всього			48,1/50,2	25,8/23,7	110,4/109,6	832,9/812,9
Вівторок						
Капусняк запорізький	№ 2	300	2,3	6,3	8,6	104
Макарони відварені твердих сортів	№12	150	5,6	3,8	43,2	172
Салат з квашеної капусти	№55	100	0,8	5,00	6,6	77
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
Всього			26,58	28	102	731,02
Середа						
Суп з крупою та томатом	№ 88	300	3,6	7,2	18,3	152,4
Картопляне пюре	№14	150	3,2	2,6	23,3	143
Хек запечений	№68	100	18,26	2,42	-	94,82
Буряк тушкований з яблуком	№71	150	2,42	6,9	15,68	135,3
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Хліб цільнозерновий	№41	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			35,8	33,3	101,2	791,5
Четвер						
Борщ з картоплею	№ 83	300	3,0	6,4	21,0	155
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Рис «Паелья»	№93	150	9,89	7,57	31,45	233,51
Салат з капусти з насіння/ ікра бурякова	№77 №58	100 80	2,21 1,18	5,73 9,38	5,93 5,9	102,09 113,9
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			19,8/18,5	24,8/28,6	95,7/95,6	725,3/737,2
П'ятниця						
Суп картопляний з бобами	№ 6	300	7,2	5,6	24,9	180
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Рагу із овочів	№13	100	2,1	5,8	10,5	120
Вареники ліниві з см.	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,4
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фрукт.пастеризов без цукру та підсолоджувачів	№40	200	1	-	18,2	76
Хліб цільнозерновий	№41	50	3,3	0,6	12,33	101
Всього			36,4	30,9	104,3	821,8
Понеділок						
Суп картопляний з рисовою крупою	№ 3	300	2,6	2,9	22	125
Каша ячна вязка	№16	150	2,7	3,6	25,8	163,4
Чахохбілі з куркою	№84	100	12,28	15,64	7,64	218,8
Салат з капусти свіжої/ бурячок тушкований	№35 №61	100 100	1,6 5,7	2,5 2	7,3 9,2	89 63
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб цільнозерновий	№41	50	1,98	0,36	12,33	60,6
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	200	-	-	-	-
Всього			26,8/30,8	29,7/29,2	98,6/100,4	755,8/735,8
Вівторок						
Картопляний крем-суп	№ 90	300	11,93	8,71	39,65	284,71
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	43,2	172
Запіканка сирна з бананом	№92	100/15	11,49	9,94	19,32	213,95
Ікра буряк-морквяна	№60	100	1,48	14,4	7,39	144
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			30,45	33,91	141,5	909,66
Середа						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,2	168
Картопля відварена	№10	150	3,8	5,6	27,2	227
Риба смажена	№20	100	15,4	5,4	4,2	187
Вінегрет овочевий	№52	100	1,35	6,16	7,69	91,6
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	50	1,98	0,6	20,55	101
Всього			27,8	33,6	109,5	969,4
Четвер						
Суп овочевий	№ 72	300	2,3	6,5	14,3	125
Бігос з гречкою	№63	150	25,64	23,06	69,54	588,31
Салат з капусти з зелен. горошком/ капуста тушкована	№74 №51	100 100	2,25 2,12	5,2 4,48	6,09 4,65	95,92 79,8
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Всього			36,3/36,5	41,1/39,4	108,5/107,3	965,2/950,2

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
П'ятниця						
Борщ з картоплею	.№ 83	300	3,0	6,4	21,0	155
Каша рисова розсипч	№17	150	8,8	3,4	35,1	227
Бурячок тушкований	№61	100	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
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Хліб цільнозерновий	.№41	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			38,8	29,4	147,7	998,57
Середній показник за 20 днів			31,9/31,35	30,04/29,40	108,6/113,1	848,9/847,5

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