

ПОГОДЖЕНО
Заступник начальника Роменського
районного управління
Головного управління
Держпиродспоживслужби
в Сумській області



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



**ПРИМІРНЕ
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ**

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

(на зимовий період)

на 2024-2025 н.р. 1-4 класи

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Понеділок						
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	№74	100	2,25	6,95	6,09	95,92
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 сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			40,7	22	93,32	703,52
Вівторок						
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
салат свіж.буряка та аромат. олії	№98	100	1,55	3,19	9,23	69,25
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			23,12	22,38	87,48	657,81
Середа						
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 тушкована в томаті з овочами	№53	50/50	10,9	6,6	5,6	120
Салат з кпусти, моркви та зелен.горох	№99	100	1,98	3,65	6,21	67,98
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Всього			20,86	36,4	89,16	722,1
Четвер						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	№12	100	3,7	3,3	23,7	140
Салат з капусти	№35	100	1,6	5,1	9,0	89
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			23,97	22,9	84,8	624,77
П'ятниця						
Капусняк запорізьськ.	№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
Плов з відварених окорочків	№79	140/70	9,63	3,14	33,35	211,79
Салат з капусти та аромат.олії.	№102	100	1,5	3,3	4,4	55,4
запіканка з сиру	№25	102,8/8	15,06	13,41	14,97	284,2
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий пастеризов.без цукру та підсолоджувачів	№40	200	1	-	18,2	76
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Всього			24,8	22	98,7	829,7
Понеділок						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Каша ячна	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Нагетси курячі	№69	75	11,49	1,98	18,52	161,86
Салат з капусти з насінням/	№77	100	2,21	7,73	5,93	102,09
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	-	-	-	-
Всього			32,5	23,5	122,4	920,96
Вівторок						
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 квашен.огірк.та свіжою капустою	№105	100	1,48	5,08	4,6	70,31
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Компот із сухофруктів	№39	150/4	0,11	-	20,24	52,46
Всього			17,29	26,4	96,3	664,52
Середа						
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 капуста та морква	№107	100	1,51	3,45	5,83	64,02
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	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Всього			31,4	24,2	90,3	728,6
Четвер						
Капусняк запоріж.	№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
Каша пшенична	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Салат з гарбузом та яблуком	№109	100	0,53	3,2	6,0	58,3
Вареники ліниві 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
Всього			30,06	29,2	104,03	719,4
П'ятниця						
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

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Всього			32,9	34,5	110,2	909,1
Понеділок						
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 буряків та чорносливом	№111	100	1,77	2,21	14,1	82,83
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 сухофруктів	№39	150	-	-	16,25	37,5
Всього			38,3	22,9	89,2	680,8
Вівторок						
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 з гарбузом насін.та зеленим горошком	№110	100	6,56	10,0	4,3	136
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			26,28	30,49	84,83	701,1
Середа						
Суп з крупою та томатом	№88	250	3,0	6,0	15,25	127
Картопляне пюре	№14	100	2,2	3,7	15,5	104
Хек запечений	№68	75	13,7	1,82	-	71,12
Салат з капусти,зелен горошку та насіння	№112	100	2,95	6,56	5,21	94,37
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
Всього			28,9	32,7	88,6	662,72
Четвер						
Борщ з картоплею	№ 83	250	2,5	5,3	17,5	129
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Рис «Паєлья»	№93	150	9,89	7,57	31,45	233,51
Салат з моркви та імбирем	№108	100	1,03	3,21	7,51	63,14
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			22,8	28,6	88,6	700,2
П'ятниця						
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 лінівні з сметаною	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,4

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий пастеризов.без цукру та підсолоджувачів	№40	200	1	-	18,2	76
Хліб цільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Всього			33,8	26,1	101,2	821,8
Понеділок						
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
Чахохбілі з куркою	№84	75	9,21	11,73	15,73	164,10
Салат з капусти та моркви	№107	100	1,51	3,45	5,83	64,02
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	-	-	-	-
Всього			22,75	24,9	88,53	628
Вівторок						
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
Салат з морквою та родзинками	№103	100	1,48	3,15	16,26	99,33
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
Всього			27,14	29,1	121,76	829,76
Середа						
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	7,6	91,6
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Сік фруктовий пастеризов.юез 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
Всього			24,86	28,92	100,3	793
Четвер						
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	№74	100	2,25	5,2	6,09	95,92
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,8	116
Всього			31,12	34,7	89,3	821,4
П'ятниця						
Борщ з картоплею	№ 83	250	2,5	5,3	17,5	129

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сирники з сметаною	№28	92,4/8,3	15,77	11,92	18,94	248,77
Хліб йільнозерновий	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			41,3	27,6	136,1	932,17
Середній показник за 20 днів			27,2	27,1	98,5	753,67

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.
Молоко 3,2%
Сир кисломолочний 10%, сир твердий
Масло 73%
Сметана 21%

Кухар

Галуц

Галина Палун

