


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

Олена ТКАЧЕНКО



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 2024-2025 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	100	31,3	3,75	7,14	178,2
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 йільнозерновий	..№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			51,6	25,4	116,3	859,2
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
Салат з буряка та ароматної 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			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
Салат з капусти,моркви та зелен.горошку	№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	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			29	37,2	111,34	851,3
Четвер						
Суп картопляний з гречаною крупною	..№ 4	300	3,0	3,1	20,1	122
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	46,2	172
Салат з білокачанної 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			26,37	23,92	104,64	676,77
П'ятниця						
Капусняк запорізьськ.	..№ 2	300	2,3	6,3	8,6	104
Плов з відварених окорочків	№79	150	12,6	5,33	34,49	251,64
Салат з капустою та аромат.олією	№102	100	1,5	3,3	4,4	55,4
Запіканка з сиру	№25	102,8/8	15,06	13,41	14,97	284,22
Банан	..№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий пастеризов.без цукру та	№40	200	1	-	18,2	76

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
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	100	15,2	2,5	24,5	215,7
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	50	1,98	0,36	12,33	101
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	200	-	-	-	-
Всього			40,73	24,1	132,06	1035,9
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 квашеними огірками та квашеною капустою	№105	100	1,48	5,08	4,6	70,31
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 помідорів св./салат з капустою та морквою	№49 №107	100 100	1,24 1,51	6,04 3,45	7,71 5,83	86,42 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	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 гарбузом та яблуком	№109	100	0,53	3,2	5,9	58,3
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 сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			30,4	29,2	105,4	829,3
П'ятниця						
Суп картопляний з макаронними виробами	..№ 7	300	3,5	3	26	145
Бігос з гречкою	№63	150	25,64	23,06	69,5	588,3

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
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 буряком та чорносливом	№111	100	1,77	2,21	14,15	82,83
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	25,8	110,4	832,9
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
Салатз гарбузом,насінням та зелен.горошком	№110	100	6,56	10,0	4,3	136,0
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
Всього			26,58	30	105	741,02
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
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	9,4	116
Хліб цільнозерновий	№41	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			34,9	23,2	98,7	732,4
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	175	11,4	8,7	36,6	271,8
Салат з морквою та імбирем	№108	100	1,03	3,21	7,51	63,14
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			21,4	26,0	101,0	775,5
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
Рагу із овочів	№13	100	2,1	5,8	10,5	120
Вареники лінівні з сме	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,4
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий пастеризов.без цукру та підсолоджувачів	№40	200	1	-	18,2	76

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
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 та моркви	№107	100	1,51	3,45	5,83	64,02
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			30,8	29,2	100,4	755,8
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
Салат з огір і помідор/ салат з морквою та родзинками	№76 №103	100 100	1,10 1,48	6,0 3,15	2,5 16,26	69,0 99,33
Яблуко	..№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			30,23/30,45	28,91/33,91	137,5/141,5	879,66/909,66
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	№100	52	1,35	6,16	7,6	91,6
Яблуко	..№44	100	0,4	-	10,4	45
Сік фруктовий 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			27,3	27,6	107,6	939,4
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. горошкомі	№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	9,4	116
Всього			36,3	41,1	108,5	965,2
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
Салат з морквою та яблуком	№106	100	0,74	3,61	9,71	74,25
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

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
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	1009,82
Середній показник за 20 днів			33,9	29,40	113,1	893,5

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

Молоко 3,2%
Сир кисломолочний 10%, сир твердий
Масло 73%
Сметана 21%

Кухар

Галина

Галина Палун