ПОГОДЖЕНО: ЗАТВЕРДЖЕНО:

Начальник Мелітопольського Директор КЗ «Калинівська ЗОШ

районного управління І-ІІІ ступенів»

Головного управління \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_І. Остроконь

держпродспоживслужби

в Запорізькій області

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Остапчук

**ПЕРСПЕКТИВНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

**НА ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД**

**ДЛЯ УЧІВ 1 – 9 КЛАСІВ КЗ «КАЛИНІВСЬКА ЗОШ І-ІІІ СТУПЕНІВ ЧКАЛОВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ ВЕСЕЛІВСЬКОГО РАЙОНУ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| **І - тиждень – курине філе** | | | | | |
| ***ПОНЕДІЛОК*** |  |  |  |  |  |
| Картопляне пюре з маслом | 150/3 | 3,54 | 9,27 | 26,39 | 203,27 |
| Риба тушена з овочами | 90 | 12,7 | 4,2 | 2,5 | 91,3 |
| Салат з капустою та морквою | 75 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 32,0 |
| Чай каркаде з цукром | 200/15 | 5,5 |  | 6 | 20 |
| Хліб | 60 | 5,5 | 2 | 24 | 126 |
| **Всього** |  | **26,52** | **20,03** | **98,27** | **678,68** |
|  | | | | | |
| **ВІВТОРОК** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| Суп вермишелевий з м’ясом | 250 | 2,3 | 2 | 17,3 | 97 |
| Печиво | 27 | 2,16 | 2,16 | 17,04 | 96 |
| Чай з цукром | 200 /15 | 0,1 | - | 15 | 60 |
| Хліб | 60 | 6,6 | 2 ,4 | 28,8 | 151 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| **Всього** |  | **16,96** | **14,73** | **84,84** | **533** |
|  | | | | | |
| ***СЕРЕДА*** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| Каша гречана з маслом | 150/5 | 8,55 | 7,8 | 44,55 | 288 |
| Котлета із куриного філе | 100 | 3 | 14 | 6 | 161 |
| Салат із буряка з ароматною олією | 50 | 0,8 | 1,6 | 4,6 | 34,6 |
| Хліб | 60 | 5,5 | 2 | 24 | 126 |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай з цукром і лимоном | 200 /20/8 | - | - | 20 | 78 |
| **Всього** |  | **16,1** | **25,47** | **98,55** | **685,5** |
|  |  |  |  |  |  |
| ЧЕТВЕРГ | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| Макарони | 150 /5 | 5,6 | 5,0 | 46,2 | 210,0 |
| Гуляш (філе кур.) | 60 | 12,1 | 2,5 | 1,1 | 74,4 |
| Салат зі капустою та морквою | 75 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 32,0 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| Хліб | 60 | 5,5 | 2 | 24 | 126 |
| Чай з цукром | 200 /15 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
| **Всього** |  | **28,26** | **22,8** | **74,66** | **542,3** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***П'ЯТНИЦЯ*** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| Борщ з картоплею та з м’ясом | 250 | 3,0 | 6,6 | 25,9 | 171,7 |
| Хліб | 60 | 6,6 | 2,4 | 28,8 | 151 |
| Печиво | 27 | 2,16 | 2,16 | 17,04 | 96 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| Чай каркаде з цукром | 200 /15 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всього** |  | **17,06** | **19,73** | **80,04** | **608,5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| **ІІ - тиждень - свининою** | | | | | |
| ***ПОНЕДІЛОК*** |  |  |  |  |  |
| Макарони з маслом | 150 | 5,6 | 5,0 | 46,2 | 210 |
| Риба тушена з овочами | 90 | 1,7 | 2,1 | 8,3 | 120,8 |
| Салат зі капустою та морквою | 75 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 32,0 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| Хліб | 60 | 5,5 | 2 | 24 | 126 |
| Чай з цукром | 200 \15 | 0,1 | - | 15 | 60 |
| **Всього** |  | **35,5** | **19,17** | **122,4** | **747** |
|  | | | | | |
| **ВІВТОРОК** |  |  |  |  |  |
| Борщ з картоплею та з м’ясом | 250 | 3,0 | 6,6 | 25,9 | 171,1 |
| Печиво | 27 | 2,16 | 2,16 | 17,04 | 96 |
| Чай з цукром і лимоном | 200 /15/8 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
| Хліб | 60 | 6,6 | 2,4 | 28,8 | 151 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| **Всього** |  | **19,46** | **11,53** | **94,64** | **556** |
|  | | | | | |
| ***СЕРЕДА*** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| Печеня по домашньому  зі свининою | 250 | 11,4 | 23,2 | 32,5 | 389,9 |
| Салат з капустою та морквою | 75 | 0,8 | 1,6 | 4,6 | 34,6 |
| Хліб | 60 | 5,5 | 2 | 24 | 126 |
| Чай каркаде з цукром | 200 /15 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всього** |  | **19,26** | **6,12** | **86,27** | **480,02** |
|  |  |  |  |  |  |
| ЧЕТВЕРГ | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
| Каша пшенична | 150 /5 | 4,5 | 5,7 | 25,05 | 172,5 |
| Котлета зі свинини | 100 | 10,81 | 6,92 | 1,95 | 112,66 |
| Салат із буряка з олією | 50 | 0,8 | 1,7 | 2,9 | 32,0 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| Хліб | 60 | 5,5 | 2 | 24 | 126 |
| Чай з цукром і лимоном | 200 /15/8 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
| **Всього** |  | **28,26** | **22,8** | **74,66** | **542,3** |
|  |  |  |  |  |  |
| ***П'ЯТНИЦЯ*** | **Вихід(г)** | **білки** | **жири** | **вуглеводи** | **ккал** |
|  |  |  |  |  |  |
| Суп харчо з м'ясом | 250 | 7,5 | 15 | 5 | 232,5 |
| Печиво | 27 | 2,16 | 2,16 | 17,04 | 96 |
| Яблуко | 100 | 0,6 | 0,17 | 14 | 66 |
| Чай з цукром і лимоном | 200 /15/8 | 0,2 | - | 15,2 | 63 |
| Хліб | 60 | 6,6 | 2,4 | 28,8 | 151 |
| **Всього** |  | **17,06** | **19,73** | **80,04** | **608,5** |

Енергетична та поживна цінність їжі у середньому становить 592,58 ккал, що для вікової групи:

* 6-11 років становить 85% від середньої добової норми обіду
* 11-14 років становить 76% від середньої добової норми обіду