

Погоджено

Начальник Буринського відділу
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства Конотопського
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області

Тетяна Терещенко



Затверджено

В.о. директора Миколаївського НВК

Галина Холод



Чотириохтижневе перспективне меню

для учнів Миколаївського НВК

2021-2022 н.р.

І тиждень

ПОНЕДІЛОК					
<i>Сніданок</i>	<i>Вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>	<i>К</i>
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
Капуста тушкова	60	1,3	1,8	4,8	41
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,14	19,63	193,82
Чай без цукру	200				
		9,96	24,64	25,53	366,82
<i>Обід</i>					
Буряк тушк. з яблуком	150	2,42	6,99	15,65	135,31
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з бобовими	200	4,8	3,7	16,6	120
Рис «Паелья»	150	9,89	7,57	31,45	233,51
Кисіль із соку персика	200	0,2	-	41,6	169
Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,34
		25,23	20,62	161,94	944,56
<i>Полуденок</i>					
Каша в'язка пшоняна	100	2,9	4,3	16	117
Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
Банан	100	1,5	-	22,4	91
Сирники з сиру столового (із маслом)	100/5	16,8	1,04	20,2	292
		25	9,24	63,4	562
Всього					18874,38
ВІТРОРОК					
<i>Сніданок</i>					
Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192
Шніцель	50	8,15	7,3	8,65	133
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,14	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	
		17,01	23,64	57,98	518,82
<i>Обід</i>					
Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45
Хліб	60	4,8	0,8	33	149,4
Борщ український	200	1,8	4,2	11,2	91
Вареники з картоплею	150	6,9	17	10,8	350
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
		20,3	31,3	69,4	760,9
<i>Полуденок</i>					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6		33	136
Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	233
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		14,6	10,9	126,2	652
Всього					1931,72

СЕРЕДА					
Сніданок					
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
Салат з буряків	50	5,7	2	9,2	63
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,82
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
		20,26	31,8	39,83	513,8
Обід					
Капуста тушкована	60	1,3	1,08	4,8	41
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	200/28	9	6	15	150
Каша гречана в'язка	100	5,7	5,2	29,7	192
Риба смажена	75	14,6	7	3,5	171
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33	136
Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
		39,12	21,64	142,64	976,8
Полуденок					
Сирники з сиру столового (зі сметаною)	100/15	17,2	14,6	20,6	286
Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
Яблуко	100	0,4	-	11,3	46
		21,4	18,5	36,7	394
Всього					1884,6
ЧЕТВЕР					
Сніданок					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192
Оладки	100	7,2	8	44,3	274,1
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		11,4	12,6	77,6	466,1
Обід					
Буряк тушкований з яблуком	150	2,42	6,99	15,68	135,31
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з гречаною крупою	200	2	2,1	13,4	81
Печеня по домашньому	150	13,20	28,20	19	383
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33	136
		23,02	38,09	114,68	884,71
Полуденок					
Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45
Картопляне пюре	100	2,2	3,7	15,5	104
Тефтелі	110	8,7	14,4	11,7	212
Молоко кип'ячене	200	3,8	3,9	4,8	125
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		16,21	24,6	58,9	574
Всього					1927,81

П'ЯТНИЦЯ					
Сніданок					
Суп молочний з гречаною крупою	200	4,8	5,1	35,1	206
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		13,16	16,9	55,17	464,62
Обід					
Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ з картоплею	200	2	4,3	14	103
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
Оладки з печінки	50	8,8	7	1,9	94
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
Печиво	20	2,08	1,04	15,36	91,6
		29,16	25,82	109,53	778,08
Полуденок					
Каша в'язка пшоняна	100	2,9	4,3	16	117
Сирники з сиру столового (зі сметаною)	100/15	17,2	14,6	20,6	286
Кисіль із соку персика	200	0,2	-	41,6	169
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		21,8	18,9	100,6	663
Всього					1905,7
II тиждень ПОНЕДІЛОК					
Сніданок					
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Вареники ліниві відварені	100/5	15	11,4	14,7	229
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
		26,1	18,15	25,04	428,8
Обід					
Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ з картоплею	200	2	4,3	14	103
Каша гречана	100	5,7	5,2	29,7	192
Риба смажена	75	14,6	7	3,5	171
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9
		30,76	23,81	116,97	833,3
Полуденок					
Каша пшоняна в'язка	100	2,9	4,3	16	117
Кисіль із соку персика	200	0,2	-	41,6	169
Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	233,5
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		12,9	10,6	117,5	610,5
Всього					1875,6

ВІВТОРОК					
Сніданок					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192
Сік фруктовий персиковий	200	0,6	-	33	136
Оладки	100	7,2	8	44,3	274,1
		12	12,6	110,6	602,1
Обід					
Капуста тушкована	60	1,3	1,8	4,8	41
Хліб	60	4,8	0,8	3,6	149,4
Суп картопляний з бобовими	200	4,8	3,7	16,6	120
Рис «Паеля»	150	9,89	7,57	71,45	233,51
Компот із сухофруктів	200	-	-	13	35
Сирники (із сметаною)	100/15	17,2	14,6	20,6	286
		37,99	28,47	130,05	864,91
Полуденок					
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
Венігрет овочевий	50	0,7	5	3,7	64
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		9,36	28,1	24,45	409,82
Всього					1876,83
СЕРЕДА					
Сніданок					
Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192
Биточки	50	8,15	7,3	8,65	133
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,81
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		17,72	26,95	62,66	568,78
Обід					
Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ український	200	1,8	4,2	11,2	91
Вареники з картоплею	150	6,9	17	10,8	350
Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
Печиво	20	2,08	1,04	15,36	91,6
		21,26	29,62	86,63	819,08
Полуденок					
Запіканка сирна з сметаною	115	15	14	23,4	283
Кисіль із соку персика	200	0,2	-	41,6	169
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		16,7	14	87,4	543
Всього					1930,86

ЧЕТВЕР					
Сніданок					
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Суп молочний з манною крупкою	200	4,2	4,6	33,3	192
Бутерброд з маслом	30/10	3,16	11,4	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Банан	150	3,0	-	33,6	136,5
		14,81	16,4	86,97	587,12
Обід					
Капуста тушкована	60	1,3	1,8	4,8	41
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з гречаною крупкою	200	2	2,1	13,4	81
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
Печінка тушкована у соусі	50/50	14,1	11,9	3,7	178
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33	136
		26,5	19,9	112,2	725,4
Полуденок					
Венігрет овочевий	50	0,7	5	3,7	64
Картопляне пюре	100	2,2	3,7	15,5	104
Тефтелі	110	8,7	14,4	11,7	212
Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
Печиво	30	3,12	1,56	23,04	137,4
		18,52	28,56	58,74	579,4
Всього					1891,92
П'ЯТНИЦЯ					
Сніданок					
Суп молочний з гречаною крупкою	200	4,8	5,1	35,1	206
Бутерброд з маслом	30/10	3,16	11,4	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Яблуко	100	0,4	-	11,3	46
		8,36	16,5	66,03	445,82
Обід					
Буряк тушкований з яблуками	150	2,42	6,99	15,65	135,31
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ український	200	1,8	4,2	11,2	91
Печеня по домашньому	150	13,2	28,2	19	383
Кисіль із соку персика	200	0,2	-	41,6	169
		22,42	40,19	121,05	927,71
Полуденок					
Каша пшоняна в'язка	100	2,9	4,3	16	117
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
Оладки	100	7,2	8	44,3	274,1
		16	19	70,2	58,52
Всього					1889,63

III тиждень		ПОНЕДІЛОК			
<i>Сніданок</i>	<i>Вихід</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>	<i>К</i>
Печінка тушкована в соусі	50/50	14,1	11,9	3,7	178
Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,14	19,63	193,82
Чай	200	-	-	-	-
		22,96	28,24	53,03	563,82
Обід					
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Суп картопляний	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	150	5,6	5,0	46,2	210
Шніцель	75	12,2	10,9	13,0	199
Хліб	60	4,8	0,8	3,6	149,4
Сік фруктовий персиковий	200	0,6	-	33,0	136
Печиво	10	1,04	0,52	7,68	45,8
		27,45	22,87	124,96	892,17
Полуденок					
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	233
Чай	200	-	-	-	-
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		15,3	18,0	61,0	456
Всього		65,71	69,11	238,99	1911,99
ВІВТОРОК					
Сніданок					
Каша в'язка пшонаяна	100	2,9	4,3	16,0	117
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,14	19,63	193,82
Чай	200	-	-	-	-
		11,97	18,89	40,75	425,59
Обід					
Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129
Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	122
Риба смажена	75	14,6	7,0	3,5	171
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Сирники із столового сиру з маслом	100/5	16,8	1,04	20,2	292
		45,3	21,94	109	908,4
Полуденок					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192
Оладки	100	7,2	8,0	44,3	274,1
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33,0	136
		12	12,6	110,6	602,1
Всього		69,27	53,43	260,35	1936,09

СЕРЕДА					
Сніданок					
Суп молочний з гречаною крупою	200	4,8	5,1	35,1	206
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Закритий бутерброд з повидлом	75	3,45	4,89	39,59	216,13
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		13,45	10,39	75,13	486,93
Обід					
Буряк тушкований з яблуком	150	2,42	6,99	15,68	135,31
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150
Рис «Паелья»	150	9,89	7,57	31,45	233,51
Печиво	20	2,08	1,04	15,36	91,6
Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
		28,89	25,0	121,59	821,82
Полуденок					
Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45
Картопляне пюре	100	2,2	3,7	15,5	104
Тефтелі	110	8,7	14,4	11,7	212
Компот із сухофруктів	200	-	-	13	35
Оладки	100	7,2	8,0	44,3	27,41
		20,5	28,7	89,0	670,1
Всього		62,84	64,09	285,72	1978,82
ЧЕТВЕР					
Сніданок					
Суп молочний рисовий	200	3,7	4,6	33,6	191
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		8,36	16,0	75,63	475,82
Обід					
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/ 35	9,9	6,8	19,6	180
Печеня по домашньому	150	13,2	28,2	19,0	383
Какао на молоці без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
Печиво	10	1,04	0,52	7,68	45,8
		33,45	43,27	89,36	870,17
Полуденок					
Каша в'язка пшоняна	100	2,9	4,3	16,0	117
Сирники з сиру столового (з сметаною)	100/ 15	17,2	14,6	20,6	286
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33,0	136
		20,7	18,9	69,6	539,0
Всього		62,51	78,17	234,59	1884,99

П'ЯТНИЦЯ					
Сніданок					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192
Сік фруктовий (персииковий)	200	0,6	-	33,0	136
Оладки	100	7,2	8,0	44,3	274,1
		12,0	12,6	110,6	602,1
Обід					
Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,30	112,63
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ український	250	2,3	5,2	14,0	114,0
Вареники ліниві відварені	130/6,5	19,5	14,8	19,1	297,7
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		36,81	31,52	115,3	889,73
Полуденок					
Каша пшоняна в'язка	100	2,9	4,3	16,0	117
Биточки	50	8,15	7,3	8,65	133
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Печиво	20	2,08	1,04	15,36	91,6
		13,84	15,69	44,69	391,57
Всього		62,65	59,81	270,59	1883,4
IV тиждень ПОНЕДІЛОК					
Сніданок					
Капуста тушкована	60	1,3	1,8	4,8	41,0
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	2330
Яблуко	100	0,4	-	11,3	46,0
		15,5	19,8	54,7	452,0
Обід					
Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45,0
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129,0
Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192
Риба смажена	75	14,6	7,0	3,5	171
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9
		31,26	24,81	120,47	859,30
Полуденок					
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
Котлета	50	8,15	7,3	8,65	133
Салат «Венігрет»	50	0,7	5,0	3,7	64,0
Сік фруктовий (персииковий)	200	0,6	-	33,0	136
Запіканка сирна (зі сметаною)	115	15,0	14,0	23,4	283
		28,15	29,6	92,45	756,0
Всього		74,91	74,21	267,62	1894,3

ВІВТОРОК					
Сніданок					
Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Салат з буряка	50	2,85	1,0	4,6	31,5
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,14	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		16,91	18	54,3	482,12
Обід					
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180
Картопляне пюре	150	3,2	5,6	23,3	157
Нагетси	75	17,49	1,98	18,52	161,86
Какао на молоці без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
		39,9	22,13	104,5	760,23
Полуденок					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192
Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33,0	136
Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	233
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		14,6	10,9	126,2	652
Всього		71,41	51,03	285	1894,35
СЕРЕДА					
Сніданок					
Суп молочний рисовий	200	3,7	4,6	33,6	191
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,81
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Банан	100	1,5	-	22,4	91
		8,54	16	75,63	475,81
Обід					
Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,3	112,63
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ український	250	2,3	5,2	14	114
Макарони відварені	150	5,6	5,0	46,2	210
Печінка тушкована у соусі	50/50	14,1	11,9	3,7	178
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Сирники з сиру столового з маслом	100/5	16,8	1,04	20,2	292
		46,41	27,96	134	1056,03
Полуденок					
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
Печиво	10	1,04	0,52	7,68	45,8
		13,15	21,97	23,36	352,77
Всього		68,1	65,93	232,99	1884,61

ЧЕТВЕР					
Сніданок					
Суп молочний з гречаною крупою	200	4,8	5,1	35,1	206
Яйце варене	40	5,2	0,4	0,44	64,8
Бутерброд з маслом	30/15	3,16	11,4	19,63	193,82
Чай без цукру	200	-	-	-	-
		13,16	16,9	55,17	464,62
Обід					
Капуста тушкована	100	3,3	4,7	12,4	106,6
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150
Рис «Паелья»	150	9,89	7,57	31,45	233,51
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
Оладки	100	7,2	8,0	44,3	274,1
		36,99	32,47	152,35	1038,61
Полуденок					
Каша в'язка пшонояна	100	2,9	4,3	16,0	117,0
Биточки	50	8,15	7,3	8,65	133,0
Салат з капусти	60	0,71	3,05	4,68	49,97
Чай без цукру	200	-	-	-	-
Печиво	20	2,08	1,04	15,36	91,6
		13,84	15,69	44,69	391,57
Всього		63,99	65,06	252,21	1894,2
П'ЯТНИЦЯ					
Сніданок					
Суп молочний з манною крупою	200	4,2	4,6	33,3	192,0
Сік фруктовий персиковий	200	0,6	-	33,0	136,0
Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	233,0
Банан	100	1,5	-	22,4	91,0
		14,6	10,9	126,2	652,0
Обід					
Венігрет овочевий	100	1,5	10,1	7,5	128
Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4
Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129
Картопля тушкована	150	3,0	8,1	25,0	184
Котлета	75	12,2	10,2	13,0	199
Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62
		27,8	38,40	101,4	851,4
Полуденок					
Запіканка сирна зі сметаною	115	15,0	14,0	23,4	283
Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125
		20,9	20,7	33,3	408
Всього		63,3	70	260,9	1911,4