

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.

	Назва страв	Вихід (грами) 2-4 класи	білки	жири	Вугле води	Калорій ність	Вихід (грами) 5-9 класи	білки	жири	Вугле води	Калорій ність
Понеділок	Буряк тушкований з яблуком	150	2,42	6,99	15,65	135,31	150	2,42	6,99	15,68	135,31
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150	250	5,9	4,7	20,7	150
	Рис «Паелья»	150	9,89	7,57	31,45	233,51	200	13,19	10,09	41,94	311,34
	Чай без цукру	150	2,76	3,91	31,67	172,9	200	3,45	4,89	39,59	216,13
	Закритий бутерброд з повидлом	60	25,77	23,97	133,07	841,12	75	30,36	27,77	162,71	1011,98
Вівторок	Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45	100	1,8	5,2	9,1	91
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ з український	250	2,3	5,2	14	114	250	2,3	5,2	14	114
	Вареники з картоплею	150	6,9	17	10,8	350	200	9,3	22,8	26,4	467
	Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62	200	3,8	3,9	4,8	62
	Банан	100	1,5		22,4	91	100	1,5		22,4	91
Середа	Салат з капусти (до 01.03.)	60	20,2	29,5	90,1	782,5		24,1	38,2	121,5	1024,2
	Хліб	60	0,71	3,05	4,68	49,97	80	1,37	4,06	6,6	68,1
	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180	250/35	9,9	6,8	19,6	180
	Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192	100	5,7	5,2	29,7	192
	Риба смажена	75	14,6	7	3,5	171	75	14,6	7	3,5	171
	Чай без цукру	200	17,2	14,6	20,6	286	200	17,2	14,6	20,6	286
	Сирники з столового сиру	100/15	52,91	37,45	111,68	1028,37	100/15	54,17	38,76	124,8	1096,3

Четвер	Салат з буряків	50	2,85	1	4,6	31,5	100	5,7	2	9,2	63
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Суп картопляний з гречаною крупкою	250	2,5	2,6	16,8	102	250	2,5	2,6	16,8	102
	Печеня по-домашньому	150	13,2	28,2	19	383	200	17,56	37,51	25,27	509,39
	Сік фруктовий персиковий	200	0,6	33	33	136	200	0,6	33	33	136
			23,95	32,6	107	801,5		31,76	43,21	129,07	1009,59
П'ятниця	Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,30	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129	250	2,5	5,3	17,5	129
	Макарони відварені	150	5,6	5,0	46,2	210	150	5,6	5,0	46,2	210
	Оладки з печінки	75	13,2	6,2	2,8	142	100	17,7	10,8	3,8	189
	Какао з молоком без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62	200	3,8	3,9	4,8	62
	Яйце						40	5,2	0,4	0,44	64,8
			32,71	25,22	121,2	804,63		43,95	31,86	139,27	1004,17
Понеділок	Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45	100	1,8	5,2	9,1	91
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129	250	2,5	5,3	17,5	129
	Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192	100	5,7	5,2	29,7	192
	Риба смажена	75	14,6	7	3,5	171	75	14,6	7	3,5	171
	Чай без цукру	150					200				
	Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9	75	3,45	4,89	39,59	216,13
			31,26	24,81	120,47	859,30		33,45	28,69	144,19	998,33

П'ятниця	Салат з буряків	50	2,85	1	4,6	31,5	100	5,7	2	9,2	63
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ український	250	2,3	5,2	14	114	250	2,3	5,2	14	114
	Печеня по домашньому	150	13,2	28,2	19	383	200	17,56	37,51	25,27	509,39
	Чай без цукру	200					200				
	Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9	75	3,45	4,89	39,59	216,13
			25,91	39,11	102,87	850,4		34,41	50,7	132,86	1101,72
Понеділок	Салат з капусти (до 01.03.22р.)	60	0,71	3,05	4,68	49,97	80	1,37	4,06	6,6	68,1
	Суп картопляний з гречаною крупкою	250	2,5	2,6	16,8	102	250	2,5	2,6	16,8	102
	Макарони відварені	150	5,6	5,0	46,2	210	150	5,6	5,0	46,2	210
	Шніцель	75	12,2	10,9	13,0	199	75	12,2	10,9	13,0	199
	Хліб	60	4,8	0,8	3,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Сік фруктовий	200	0,6	-	33	136	200	0,6	-	33	136
	Млинці з повидлом	100/10	8,3	6,3	37,5	233	100/10	8,3	6,3	37,5	233
		34,71	28,65	154,78	1079,37		35,97	29,96	197,90	1147,3	
Вівторок	Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45	100	1,8	5,2	9,1	91
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129	250	2,5	5,3	17,5	129
	Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192	100	5,7	5,2	29,7	192
	Риба смажена	75	14,6	7,0	3,5	171	75	14,6	7,0	3,5	171
	Чай без цукру	150	-	-	-	-	200	-	-	-	-
	Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9	75	3,45	4,89	39,59	216,13
		31,26	24,81	120,47	859,30		33,45	28,69	144,19	998,33	
Середа	Буряк тушкований з яблуками	150	2,42	6,99	15,68	135,31	150	2,42	6,99	15,68	135,31
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150	250	5,9	4,7	20,7	150
	Рис «Паеля»	150	9,89	7,57	31,45	233,51	200	13,19	10,09	41,94	311,34
	Чай без цукру	150	-	-	-	-	200	-	-	-	-
	Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9	75	3,45	4,89	39,59	216,13
			25,77	23,97	133,07	841,12		30,36	27,77	162,71	1011,98

Вітпрок	Салат з капусти (до 01.03.)	60	0,71	3,05	4,68	49,97	80	1,37	4,06	6,6	68,1	
	Хліб	60	4,8	0,8	3,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2	
	Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150	250	5,9	4,7	20,7	150	
	Рис «Паєля»	150	9,89	7,57	31,45	233,51	200	13,19	10,09	41,94	311,34	
	Компот із сухофруктів	200			13	35	200			13	35	
	Сирники з столового сиру	100/15	17,2	14,6	20,6	216	100/15	17,2	14,6	20,6	286	
			38,5	30,72	94,03	833,88		43,06	34,55	147,64	1049,64	
	Сервда	Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,30	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,17
		Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
		Борщ український	250	2,3	5,2	14	114	250	2,3	5,2	14,0	114
Вареники з картоплею		150	6,9	17	19,8	350	200	9,3	22,8	26,4	46,7	
Какао з молоком без цукру		200	3,8	3,9	4,8	62	200	3,8	3,9	4,8	62	
Фрукти яблука		100	0,4		11,3	46						
		21,01	30,92	99,8	833,67		24,55	38,3	111,73	992,37		
Четвер	Буряк тушкований з яблуками	150	2,42	6,99	15,65	135,31	150	2,42	6,99	15,65	135,31	
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2	
	Суп картопляний з гречаною крупою	250	2,5	2,6	16,8	102	250	2,5	2,6	16,8	102	
	Макарони відварені	150	5,6	5	46,2	210	150	5,6	5,0	46,2	210	
	Печінка тушкована у соусі	50/50	14,1	11,9	3,7	178	50/50	14,1	11,9	3,7	178	
	Яйце варене	200	0,6		33	136	40	5,2	0,4	0,44	64,8	
	Сік фруктовий		30,02	27,29	148,95	910,71	200	0,6	0,6	33	136	
							35,82	27,99	160,59	1025,31		

Четвер	Салат з капусти (до 01.03.22р.)	60	0,71	3,05	4,68	49,97	80	1,37	4,06	6,6	68,1
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180	250/35	9,9	6,8	19,6	180
	Печеня по домашньому	150	13,2	28,2	19,0	383	200	17,56	37,51	25,27	509,39
	Какао на молоці без цукру	200	3,8	3,9	4,8	62	200	3,8	3,9	4,8	62
П'ятниця			32,41	42,75	81,68	824,37		38,03	53,37	101,07	1018,69
	Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,30	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ український	250	2,3	5,2	14,0	114	250	2,3	5,2	14,0	114,0
	Вареники ліниві відварені	130/6,5	19,5	14,8	19,1	297,7	130/6,5	19,5	14,8	19,1	297,7
	Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125	200	5,9	6,7	9,9	125
	Банан	100	1,5	-	22,4	91	100	1,5	-	22,4	91
Понеділок			36,81	31,52	115,3	889,73		38,35	33,26	131,93	977,07
	Морквяна ікра	50	0,9	2,6	4,5	45	100	1,8	5,2	9,1	91
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129	250	2,5	5,3	17,5	129
	Каша в'язка гречана	100	5,7	5,2	29,7	192	100	5,7	5,2	29,7	192
	Риба смажена	75	14,6	7,0	3,5	171	75	14,6	7,0	3,5	171
	Чай без цукру	150	-	-	-	-	200	-	-	-	-
	Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,65	172,9	75	3,45	4,89	39,59	216,13
			31,26	24,81	120,77	859,30		33,45	28,69	144,19	998,33
	Віторок	Салат з капусти (до 01.03)	60	0,71	3,05	4,68	49,97	80	1,37	4,06	6,6
Хліб		60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками		250/35	9,9	6,8	19,6	180	250/35	9,9	6,8	19,6	180
Картопляне пюре		150	3,2	5,6	23,3	157	200	4,4	7,4	31,0	208
Нагетси курячі		75	17,49	1,98	18,52	161,86	100	23,32	2,64	24,7	215,81
Какао на молоці без цукру		200	3,8	3,9	4,8	62	200	3,8	3,9	4,8	62
Сирники з сиру столового		100/15	17,2	14,6	20,6	286	100/15	17,2	14,6	20,6	286
		57,1	36,73	125,1	1046,23		65,39	40,5	152,1	1219,11	

Среда	Салат з буряком та сухариками	75	2,81	4,02	16,3	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ український	250	2,3	5,2	14,0	114,0	250	2,3	5,2	14,0	114
	Макарони відварені	150	5,6	5,0	46,2	210	150	5,6	5,0	46,2	210
	Печінка тушкована у соусі	50/50	14,1	11,9	3,7	178	50/50	14,1	11,9	3,7	178
	Чай без цукру	150	-	-	-	-	200	-	-	-	-
	Закритий бутерброд з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,9	75	3,45	4,89	39,59	216,13
	Банан	100	1,5	-	22,4	91	100	1,5	-	22,4	91
			33,87	30,83	167,8	1027,93		36,1	33,45	192,42	1158,5
		Капуста тушкована	100	3,3	4,7	12,4	106,6	100	3,3	4,7	12,4
Четвер	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150	250	5,9	4,7	20,7	150
	Рис «Паелья»	150	9,89	7,57	31,45	233,51	200	13,19	10,09	41,94	311,34
	Молоко кип'ячене	200	5,9	6,7	9,9	125	200	5,9	6,7	9,9	125
	Оладки	100	7,2	8,0	44,3	274,1	100	7,2	8,0	44,3	274,1
			36,99	32,47	152,35	1038,61		40,89	27,29	174,04	1166,24
П'ятниця	Венігрет овочевий	100	1,5	10,1	7,5	128	100	1,5	10,1	7,5	128
	Хліб	60	4,8	0,8	33,6	149,4	80	5,4	1,1	44,8	199,2
	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129,0	250	2,5	5,3	17,5	129
	Картопля тушкована	150	3,0	8,1	25,0	184	200	4,0	10,8	33,0	246
	Котлета	75	12,2	10,9	13,0	199,0	75	12,2	10,9	13,0	199
	Сік фруктовий (персиковий)	200	0,6	-	33,0	136,0	200	0,6	-	33,0	136
		24,6	35,2	129,6	925,4		26,2	38,2	148,8	1037,2	

Примітка: 1. У разі відсутності продукту можлива його заміна на інший (відносно Постанови Кабінету Міністрів від 22.11.2004. №1594 «Норми заміни продуктів за енергоцінністю»)