ПОГОДЖЕНО

 Начальник Новосанжарського

районного управління Головного

управління Держпродспоживслужби

в Полтавській області

 М.М.Добриденко

Десятиденне меню їдальні

Великокобелячківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів

для 1-4 класів

 з 15.01.2021р.

**І день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Борщ український | 250 | 2.3 | 5.2 | 14 | 114 |
| Каша ячна | 100 | 2.2 | 3.9 | 14.2 | 103 |
| Биточки зі свинини | 75 | 12.2 | 10.9 | 13 | 199 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 0.4 | - | 23.6 |  97 |
| Огірок або помідор солоний | 50 | 0.56 | 0.05 | 0.8 | 6.5 |
| Хліб житній | 30 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 |
| Масло вершкове | 10 | - | 7.8 | - | 73.4 |
| Разом |  665 |  19,54 | 28.13 | 85.52 | 678.5 |

**ІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гречаний | 250 | 2.5 | 2.6 | 16.8 | 102 |
| Вареники ліниві | 130\19.5 |  19.5 | 14.8 | 19.1 | 297.7 |
| Какао з молоком | 200 | 3.8 | 3.9 | 24.8 | 142 |
|  Бутерброд з сиром | 50 | 6.4 | 8.5 | 16 | 168 |
| Разом |  659.5 |  32.2 | 29.8 |  76.7 | 709.7 |

**ІІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Суп з макаронами | 250 | 2.9 | 2.5 | 21.6 | 121 |
| Каша рисова | 100 | 1.5 |  4 | 16 |  98  |
|  М\*ясо тушковане | 50\50 | 17.5 | 7.1 | 3.2 |  147 |
| Чай з лимоном | 215/7 | 3.8 | 3.9 | 24.8 |  142 |
| Сир твердий | 30 | 7 | 9 | - | 111 |
|  Хліб пшеничний | 30 | 3.04 | 0.36 | 18.76 | 92.4 |
| Разом | 732 | 32.14 | 22.96 | 74.96 | 632.4 |

**ІV день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Суп гороховий | 250 | 5.9 | 4.7 | 20.7 | 150 |
| Картопляне пюре | 100 | 2.2 | 3.7 | 15.5 | 104 |
|  Печінка тушкована  | 50/50 |  14.1 |  11.9 | 3.7 | 178 |
|  Фрукти свіжі | 100 |  3.2 |  0.4 | 42 | 106.2 |
| Сік фруктовий  | 150 | 1.05 | - | 19.2 | 81 |
| Хліб житній | 30 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 |
| Разом |  730 | 28.33 |  20.98 | 101.1 |  677.8 |

**V день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Борщ український | 250 | 2.3 | 5.2 | 14 | 114 |
|  Каша перлова | 100 | 3 | 3.2 | 21.8 | 129 |
| Риба смажена | 75 | 14.6 | 7 | 3.5 | 171 |
| Кісіль із свіжих фруків | 150 |  0.07 | - | 20.9 | 85.5 |
| Хліб пшеничний | 40 | 3.04 | 0.36 | 18.76 | 92.4 |
| Разом | 580 | 18.11 | 13.46 | 77.76 | 534.9 |

**VІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Суп гороховий | 250 | 5.9 | 4.7 | 20.7 | 150 |
| Картопляне пюре | 100 | 2.2 | 3.70 | 15.50 | 104 |
|  Риба смажена | 50 | 9.7 | 4.7 |  2.3 | 114 |
| Огірок або помідор солоний | 50 | 0.56 | 0.05 |  0.8 | 6.5 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 0.4 | - |  23.6 | 97 |
| Сир твердий | 30 | 7 | 9 | - |  111 |
| Хліб пшеничний | 30 | 3.04 | 0.36 | 18.76 |  92.4 |
| Разом | 660 | 28.8 | 22.51 | 81.66 | 674.9 |

**VІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Борщ український | 250 | 2.3 | 5.2 | 14 | 114 |
| Каша ячна | 100 | 3.4 | 3.3 | 21.6 | 131 |
| Тюфтелі |  110 |  8.7 | 14.4 | 11.7 | 212 |
| Сік фруктовий | 150 | 1.05 | - | 19.2 | 81 |
| Фрукти свіжі | 100 | 0.8 | 0.4 | 6.2 | 34 |
| Сир твердий | 30 | 7 | 9 | - | 111 |
| Хліб пшеничний | 30 | 3.04 | 0.36 | 18.76 | 92.4 |
| Разом | 770 | 26.29 | 32.66 | 91.46 | 775.4 |

**VІІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гречаний | 250 | 2.5 | 2.6 | 16.8 | 102 |
| Пудинг з сиру столового | 130 | 15.1 | 12.6 | 26.9 | 285 |
| Йогурт або ряжанка | 200 | 6 | 12 | 8.2 | 170 |
| Хліб | 30 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 |
| Разом |  610 | 25.48 | 27.48 |  71.82 | 642.6 |

**ІХ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Суп з макаронами | 250 | 2.9 | 2.5 | 21.6 | 121 |
| Каша гречана | 100 | 6 | 7.1 |  30.8 | 213 |
|  Котлета | 75 | 12.2 | 10. | 13 | 199 |
| Огірок або помідор солоний | 50 | 0.56 | 0.05 | 0.8 | 6.5 |
| Компот із сухофруктів | 150 | 0.15 | - | 20.9 | 84.8 |
| Омлет | 58 | 5.5 | 11.7 | 1.1 | 132 |
| Хліб житній | 30 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 |
| Разом | 688 | 25.14 | 28.93 |  103.77 | 775.9 |

**Х день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
|  Суп гороховий | 250 | 5.9 | 4.7 | 20.7 | 150 |
|  Каша ячна | 100 | 3 | 3.2 | 21.8 | 129 |
| Риба тушкована | 75/75 |  16.4 | 9.9 | 5.6 | 120 |
| Огірок або помідор солоний | 50 |  0.56 | 0.05 | 0.8 | 6.5 |
| Чай | 215/7 | 0.2 | - | 15.2 | 63 |
| Хліб житній | 30 |  1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 |
| Разом |  802 |  27.94 | 18.13 |  84.02 | 554.1 |

Директор школи М.І. Мостова