ПОГОДЖЕНО

Начальник Новосанжарського

районного управління Головного

управління Держпродспоживслужби

в Полтавській області

М.М.Добриденко

Десятиденне меню їдальні

Великокобелячківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів

для 5-9 класів

з 15.01.2021 р.

**І день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Борщ український | 300 | 2.7 | 6.3 | 16.9 | 136 |
| Каша ячна | 150 | 3.3 | 5.85 | 21.3 | 154.5 |
| Биточки зі свинини | 75 | 12.2 | 10.9 | 13 | 199 |
| Огірок або помідор солоний | 50 | 0.56 | 0.05 | 0.8 | 6.5 |
| Сік фруктовий | 200 | 0.6 | - | 36.4 | 151 |
| Масло вершкове | 20 | - | 15.6 | - | 146.8 |
| Хліб житній | 50 | 4.4 | 1.88 | 30.8 | 150 |
| Разом | 845 | 23.76 | 40.55 | 119.2 | 813,8 |

**ІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гречаний | 300 | 3.0 | 3.1 | 20.1 | 122 |
| Вареники ліниві | 130\19.5 | 19.5 | 14.8 | 19.1 | 297.7 |
| Какао з молоком | 200 | 3.8 | 3.9 | 24.8 | 142 |
| Хліб | 30 | 1.88 | 0.28 | 19.92 | 85.6 |
| Бутерброд з сиром | 50 | 6.4 | 8.5 | 16 | 168 |
| Разом | 729.5 | 34,58 | 30,58 | 99.92 | 815,3 |

**ІІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп з макаронами | 300 | 3.5 | 3 | 26 | 145 |
| Каша рисова | 150 | 2.25 | 6 | 24 | 147 |
| М\*ясо тушковане | 50\50 | 17.5 | 7.1 | 3.2 | 147 |
| Чай | 215/7 | 0.2 | - | 15.2 | 63 |
| Сир твердий | 60 | 14 | 18 | - | 222 |
| Хліб | 50 | 4.4 | 1.88 | 30.8 | 150 |
| Разом | 882 | 41.85 | 35.98 | 99.2 | 874 |

**ІV день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гороховий | 300 | 7.2 | 5.6 | 24.9 | 180 |
| Картопляне пюре | 150 | 3.2 | 5.6 | 23.3 | 157 |
| Печінка тушкована | 50/50 | 14.1 | 11.9 | 3.7 | 178 |
| Фрукти свіжі | 100 | 3.2 | 0.4 | 42 | 160.2 |
| Сік фруктовий | 200 | 0.6 | - | 36.4 | 151 |
| Хліб житній | 50 | 4.4 | 1.88 | 30.8 | 150 |
| Разом | 900 | 32.7 | 25.38 | 161.1 | 976.2 |

**V день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Борщ український | 300 | 2.7 | 6.3 | 16.9 | 136 |
| Каша перлова | 150 | 4.5 | 5.7 | 25.05 | 172.5 |
| Риба смажена | 50 | 9.7 | 4.7 | 2.3 | 114 |
| Кісіль з свіжих фруктів | 200 | 0.1 | - | 27.9 | 114 |
| Хліб | 50 | 4.4 | 1.88 | 30.8 | 150 |
| Разом | 750 | 21.4 | 18.58 | 102.95 | 686.5 |

**VІ день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гороховий | 300 | 7.2 | | 5.6 | | 24.9 | | 180 |
| Картопляне пюре | 150 | | 3.2 | | 5.6 | | 23.3 | 157 |
| Риба смажена | 50 | | 9.7 | | 4.7 | | 2.3 | 114 |
| Огірок або помідор солоний | 50 | | 0.56 | | 0.05 | | 0.8 | 6.5 |
| Сир твердий | 60 | | 14 | | 18 | | - | 222 |
| Компот із сухофруктів | 200 | | 0.6 | | - | | 31.5 | 129 |
| Хліб | 50 | | 4.4 | | 1.88 | | 30.8 | 150 |
| Разом | 860 | | 39.66 | | 35.83 | | 1136 | 958.5 |

**VІІ день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | | Вихід | | Білки | | Жири | | Вуглеводи | | Ккал |
| Борщ український | 300 | | 2.7 | | 6.3 | | 16.9 | | 136 | |
| Каша ячна | | 150 | | 3.3 | | 5.85 | | 21.3 | | 154.5 |
| Тюфтелі | | 110 | | 8.7 | | 14.4 | | 11.7 | | 212 |
| Сир твердий | | 60 | | 14 | | 18 | | - | | 222 |
| Фрукти свіжі | | 100 | | 0.8 | | 0.4 | | 6.2 | | 34 |
| Сік фруктовий | | 200 | | 0.6 | | - | | 36.4 | | 151 |
| Хліб | | 50 | | 4.4 | | 1.88 | | 30.8 | | 150 |
| Разом | | 970 | | 34.5 | | 46.83 | | 123.3 | | 1059.5 |

**VІІІ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гречаний | 300 | 3.0 | 3.1 | 20.1 | 122 |
| Пудинг з сиру столового | 130 | 15.1 | 12.6 | 26.9 | 285 |
| Йогурт або ряжанка | 200 | 6 | 12 | 8.2 | 170 |
| Хліб | 50 | 4.4 | 1.88 | 3.08 | 150 |
| Разом | 680 | 28.5 | 29.58 | 58.28 | 727 |

**ІХ день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп з макаронами | 300 | 3.5 | 3 | 26 | 145 |
| Каша гречана | 150 | 8.55 | 7.8 | 44.55 | 288 |
| Котлета | 50 | 8.15 | 7.3 | 8.65 | 133 |
| Огірок або помідор солоний | 50 | 0.56 | 0.05 | 0.8 | 6.5 |
| Омлет | 58 | 5.5 | 11.7 | 1.1 | 132 |
| Компот із свіжих фруктів | 200 | 0.2 | - | 27.9 | 84.8 |
| Хліб житній | 50 | 4.4 | 1.88 | 3.08 | 150 |
| Разом | 858 | 30.86 | 31.73 | 112.08 | 939.3 |

**Х день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування | Вихід | Білки | Жири | Вуглеводи | Ккал |
| Суп гороховий | 300 | 7.2 | 5.6 | 24.9 | 180 |
| Каша ячна | 150 | 3.3 | 5.85 | 21.3 | 154,5 |
| 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 з лимоном | 215/7 | 0.2 | - | 15.2 | 63 |
| Хліб житній | 50 | 4.4 | 1.88 | 3.08 | 150 |
| Разом | 922 | 32.06 | 23.28 | 70.88 | 674 |

Директор школи М.І. Мостова