


ПОГОДЖЕНО
Начальник
Сумського управління
Головного управління
Держпродспоживелужби в
Сумській області
_____ Олександр СКВАРЧА
«__» _____ 2021р

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Ворожбянської
гімназії № 4

Ольга МІРОШНИЧЕНКО
«31» _____ 2021р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
Ворожбянської гімназії № 4
Ворожбянської міської ради Сумської області
на осінньо-зимовий період 2021 року

Перспективне чотирьохтижневе меню осінньо-зимовий період
Ворожбянської гімназії №4

на 2021 рік

I тиждень

Понеділок

Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з ячної крупою	250	3,1	2,5	21,7	122,0
2.	Макарони відварені з вершк.маслом	120/5	4,23	4,07	27,97	167,87
3.	Шніцель	75	14,6	15,89	9,01	212,88
4.	Салат зі свіжої капусти	75	1,2	3,8	6,8	67,0
5.	Чай з лимоном	200	0,05	-	5,17	2,04
6.	Сир твердий	15	3,36	4,23	-	52,57
7.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			30,5	31,21	95,35	745,56

Вівторок

Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	ккал
1.	Борщ український і сметаною	250/5	3,48	3,73	17,06	114,7
2.	Каша ячна з вершковим маслом	100/4	3,1	3,2	17,2	143,0
3.	Гуляш яловичий з овочами	60	15,51	15,83	3,68	190,42
4.	Ікра бурякова	60	0,81	3,5	5,8	55,62
5.	Компот з сухофруктів	200	0,49	-	16,69	63,95
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
7.	Яблуко	100	0,4	-	10,4	45,0
			27,75	26,98	95,53	733,89

Середа

Обід

№	Найменування страв	Вихід	Білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з горохом	250	5,9	4,7	20,7	150,0
2.	Каша гречана з вершковим маслом	100/5	4,9	6,3	29,7	200,6
3.	Оладки з печінки	70	14,59	7,07	7,00	149,92
4.	Ікра моркв'яна	50	1,49	4,1	10,07	77,77
5.	Чай	200	-	-	4,99	18,95
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			30,84	22,89	97,16	718,44

Четвер

Обід

№	Найменування страв	Вихід	Білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп картопляний з макаронами	250	2,9	2,5	21,6	121,0
2.	Плов з курятиною	150	13,4	10,6	11,3	276,0
3.	Ікра бурякова	60	0,81	3,5	5,8	55,62
4.	Какао з молоком	200	6,68	5,78	16,99	144,05
5.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			27,75	23,1	80,39	717,87

П'ятниця
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102,0
2.	Картопляне пюре з вершковим маслом	150/5	3,53	5,01	21,91	150,47
3.	Риба смажена	75	21,9	32,9	5,25	257,0
4.	Ікра з буряка	50	0,66	1,94	4,9	37,53
5.	Компот із сухофруктів	200	0,49	-	16,69	63,95
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			33,04	43,17	107,39	732,15

II тиждень

Понеділок
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з макаронами	250	2,9	2,5	21,6	121,0
2.	Каша гречана з вершковим маслом	100/6,67	4,9	6,3	29,7	211,64
3.	Печінка тушковано з овочами	50/50	13,2	8,87	6,15	157,41
4.	Ікра моркв'яна	50	1,49	4,1	10,07	77,77
7.	Чай з лимоном	200	0,05	-	6,17	20,99
8.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			26,5	22,49	98,39	710,01

Вівторок
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп молочний рис	220	5,99	6,60	25,22	183,29
2.	Макарони відварені з вершковим маслом	120/5	4,23	4,07	27,97	167,84
3.	Тюфтелі з яловичини в сметанковому соусі	110	8,7	14,4	11,7	212,0
3.	Чай	200	-	-	4,99	18,95
4.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			22,88	25,79	94,58	703,28

Середа
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	ккал
1.	Суп з грінками	250	6,42	4,37	32,93	185,43
2.	Печеня по-домашньому з яловичини	150	13,55	14,2	18,65	237,16
3.	Ікра бурякова	100	1,32	3,88	9,8	75,06
4.	Компот з сухофруктів	200	0,49	-	16,69	63,95
5.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
6.	Яблука	100	0,4	-	10,4	45,0
			26,14	23,17	113,17	727,8

Четвер
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Борщ український з сметаною	250/5	3,48	3,73	17,6	114,7
2.	Ватрушка з сиром	110	16,15	13,78	48,09	371,41
3.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
4.	Какао з молоком	200	6,67	5,77	21,97	163,0
			30,26	24,0	112,36	770,31

П'ятниця

Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	ккал
1.	Суп з рисом	250	2,1	2,4	18,3	104,0
2.	Риба тушкована в овочах	75/75	16,1	8,9	8,4	169,0
3.	Картопляне пюре з вершковим маслом	150/5	3,53	5,01	21,91	150,47
4.	Ікра моркв'яна	100	2,98	8,2	20,14	155,54
5.	Чай	200	-	-	4,99	18,95
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			28,67	25,23	98,44	719,16

III тиждень

Понеділок

Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з ячної крупою	250	3,1	2,5	21,7	122,0
2.	Каша гречана з вершк.маслом	100/6,67	4,9	6,3	29,7	211,64
3.	Гуляш яловичий з овочами	60	15,51	15,83	3,68	190,42
4.	Салат зі свіжої капусти	100	1,6	5,0	9,0	88,0
5.	Чай з лимоном	200	0,05	-	5,17	20,99
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			29,12	30,35	93,95	754,25

Вівторок

Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	ккал
1.	Розсольник з сметаною	250/5	2,74	6,5	18,36	143,3
2.	Каша ячна з вершковим маслом	120/4,5	4,0	4,2	22,4	143,0
3.	Котлета яловича	75	14,6	15,89	9,01	212,88
4.	Ікра бурякова	50	0,66	1,94	4,9	37,53
5.	Компот з сухофруктів	200	0,49	-	16,69	63,95
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			26,45	29,25	96,06	721,86

Середа

Обід

№	Найменування страв	Вихід	Білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з макаронами	250	2,9	2,5	21,6	121,0
2.	Плов з курятини	150	13,4	10,6	11,3	276,0
3.	Ікра моркв'яна	50	1,49	4,1	10,07	77,77
4.	Какао з молока	200	6,68	5,78	16,99	144,05
5.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			28,43	23,7	84,66	740,02

Четвер
Обід

№	Найменування страв	Вихід	Білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Борщ український	250	3,31	2,53	16,87	102,34
2.	Картопляне пюре з вершковим маслом	150/5	3,53	5,01	21,91	150,47
3.	Котлета рибна	130	18,9	7,92	12,44	209,59
4.	Салат зі свіжої капусти	100	1,6	5,0	9,0	88,0
5.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
6.	Чай	200	-	-	4,99	18,95
7.	Яблуко	100	0,4	-	10,4	45,0
			31,7	21,18	100,31	735,55

П'ятниця
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102,0
2.	Макарони відварені з вершковим маслом	120/5	4,23	4,07	27,97	167,84
3.	Голубці ліниві з яловичини	120	13,18	12,49	11,58	198,58
4.	Ікра моркв'яна	100	2,98	8,2	20,14	155,54
5.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			26,85	28,08	101,19	745,16

IV тиждень

Понеділок
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з макаронами	250	2,9	2,5	21,6	121,0
2.	Каша гречана з вершковим маслом	100/6,67	4,9	6,3	29,7	211,64
3.	Котлета з яловичини	75	14,6	15,89	9,01	212,88
4.	Салат зі свіжої капусти	50	0,8	2,5	4,5	44,0
5.	Чай з лимоном	200	0,05	-	5,17	20,99
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			27,21	27,91	94,68	731,71

Вівторок
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Борщ український зі сметаною	250/5	3,48	3,73	17,6	114,7
2.	Каша ячна з вершковим маслом	100/4	3,1	3,2	17,2	143,0
3.	Оладки з печінка	70	14,59	7,07	7,0	149,92
4.	Ікра моркв'яна	50	1,49	4,1	10,07	77,77
3.	Какао з молоком	200	6,68	5,78	16,99	144,05
4.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			33,3	24,6	93,56	750,64

Середа
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	ккал
1.	Суп з горохом	250	5,9	4,7	20,7	150,0
2.	Печеня по-домашньому з яловичини	155	17,96	17,52	24,47	302,05
3.	Ікра бурякова	100	1,32	3,88	9,8	75,06
4.	Компот з сухофруктів	200	0,49	-	16,69	63,95
5.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
6.	Яблука	100	0,4	-	10,4	45,0
			30,03	26,82	106,76	757,26

Четвер
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.	Суп з фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180,0
2.	Оладки з повидлом	100/25	7,84	9,18	73,11	358,95
4.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
5.	Компот з сухофруктів	200	0,49	-	16,69	63,95
			22,19	16,7	134,1	724,1

П'ятниця
Обід

№	Найменування страв	Вихід	білки	жири	вуглеводи	ккал
1.	Суп з гречкой	250	2,1	2,4	18,3	104,0
2.	Котлета рибна	130	17,88	7,91	12,62	192,54
3.	Картопляне пюре з вершковим маслом	150/5	3,53	5,01	21,91	150,47
4.	Ікра моркв'яна	100	2,98	8,2	20,14	155,54
5.	Чай	200	-	-	4,99	18,95
6.	Хліб житньо-пшеничний	60	3,96	0,72	24,7	121,2
			30,45	24,24	102,66	742,7

Примітка:

Забороняється приготування:

- салатів зі свіжих овочів врожаю минулого року з 1 березня;
вінегрет та інші види салатів із варених овочів з 15 квітня по 15 жовтня

Склали: комірник  О.С.Єременко

кухар  І.А.Курило

