

**"Погоджено"**

Начальник управління державного нагляду  
за дотриманням санітарного законодавства  
Головного управління Держпродспоживслужби  
у Харківській області

Т.М.Колпакова

2021р.

**"Затверджую"**

Заступник начальника відділу освіти  
Вовчанської міської ради

Л.О.Шмакова

2021 р.



**Примірне чотиритижневе меню  
(вікова група 6-11 років)  
зимовий період**

<b>понеділок</b>	<b>вага г</b>
салат з буряком та квашеною капустою	100
ячневі боли	100
омлет з орегано	50
фрукти(яблуко)	100
хліб цільнозерновий	30
какао на молоці	200
<b>вівторок</b>	<b>вага г</b>
салат з запеченою капустою та родзинками	100
фрикадельки рибні	60
макарони відварені	120
кефір	125
фрукти(банан)	100
компот з сухофруктів	200
<b>середа</b>	<b>вага г</b>
салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	100
картопляне пюре	120
сирник зі сметаною	125/25
сік фруктовий	200
фрукти (апельсин)	100
<b>четвер</b>	<b>вага г</b>
салат з буряком, курагою та горіхами	100
курка тушкована в соусі гуляш з кмином	86 4/33,6
запіканка рисова з ягідним кюлі (зі сметаною)	120
хліб цільнозерновий	30
фрукти (яблуко)	100
чай	200
<b>п'ятниця</b>	<b>вага г</b>
салат з моркви та капусти	100
нагетси курячі	70
фалафель	120
твердий сир	15
фрукти (апельсин)	100
чай	200
хліб цільнозерновий	30

<b>понеділок</b>		<b>вага г</b>
салат з капусти з зеленим горошком		100
нюкі (картопляні галушки)		120
риба(філе) припущена		60
какао на молоці		200
фрукти(яблуко)		100
<b>вівторок</b>		<b>вага г</b>
ікра бурякова		100
яйце варене		1 шт
каша пшоняна вязка з вершк.маслом		120
фрукти(апельсин)		100
сир твердий		20
хліб цільозерновий		30
компот з сухофруктів		200
<b>середа</b>		<b>вага г</b>
ікра морковна		100
мак енд чіз		120
курячий шніцель		70
фрукти(банан)		100
кефір		125
хліб цільозерновий		30
чай		200
<b>четвер</b>		<b>вага г</b>
салат з квашеними огірками та капустою		100
каша перлова вязка		120
сирна запіканка зі сметаною		120/25
чай		200
фрукти(яблуко)		100
<b>п'ятниця</b>		<b>вага г</b>
салат з моркви з твердим сиром		100
квасоля біла відварена		120
курка по італійські		73,1/11,9
фрукти(банан)		100
хліб цільозерновий		30
сік фруктовий		200

	вага г
<b>понеділок</b>	
салат з пастою та буряком	100
полента( каша кукурудзяна)	120
омлет Скрамбл	50
фрукти(яблуко)	100
хліб цільозерновий	30
какао на молоці	200
<b>вівторок</b>	
пюре морквяне з імбиром	100
хек запечений	60
макарони відварені	120
кефір	125
фрукти(банан)	100
компот з сухофруктів	200
хліб цільозерновий	30
<b>середа</b>	
салат з капусти, яблуком та селерою	100
картопляний гратен	120
тефтели з мяса кур з соусом сметанним	70/30
сік фруктовий	200
фрукти (апельсин)	100
<b>четвер</b>	
салат з буряком, селерою та сиром	100
запечене філе курки з орегано	75
запіканка рисова з ягідним кюлі	120
хліб цільозерновий	30
фрукти (банан)	50
чай	200
<b>п'ятниця</b>	
салат з морквою та родзинками	100
м'ясо кур відварене	70
горохове пюре з зеленого гороху	120
запіканка сирна з яблуком та морквою	120
фрукти (апельсин)	100
чай	200

<b>понеділок</b>	<b>вага г</b>
салат з яйцем з зеленим горошком	100
картопляне пюре з орегано	120
риба тушкована з овочами в томатному соусі	60
какао на молоці	200
фрукти(яблуко)	100
<b>вівторок</b>	<b>вага г</b>
вінегрет	100
фритата	50
каша пшенична	120
фрукти(апельсин)	100
сир твердий	20
хліб цільнозерновий	30
сік фруктовий	200
<b>середа</b>	<b>вага г</b>
салат з морквою та імбирем	100
товчанка	120
кур'ячий шніцель	70
фрукти(банан)	100
кефір	125
хліб цільнозерновий	30
чай	200
<b>четвер</b>	<b>вага г</b>
салат з капустою та ароматною олією	100
рис з кмином	120
львівський сирник з морквою і сметаною	120/25
компот з сухофруктів	200
фрукти(яблуко)	100
<b>п'ятниця</b>	<b>вага г</b>
салат з запеченої груші та моркви	100
гречана каша з чебрецем	120
курка запечена в соусі імбирному	85
фрукти(банан)	100
твердий сир	15
хліб цільнозерновий	30
чай	200