

ПОГОДЖЕНО

Начальник
Роменського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в Сумській області



19.11.2024

Юрій ГЛАДКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор ЗОШ № 10



А.М.Хоменко

**Перспективне меню на зимовий період
ЗОШ № 10 I-III ступенів
на 2024-25 навчальний рік
1 – 4 класи**

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
I тиждень						
Понеділок						
Сніданок						
Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Стегно куряче в гірчичному соусі	4.12	75	19,9	7,5	3,4	164,5
Салат з капусти з ароматною олією	1.28	100	1,5	3,3	4,4	55,4
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Чай	38	200	0,2	-	-	0,0
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			31,38	19,09	57,92	529,5
Обід						
Суп гороховий	2.11	200	4,4	4,4	15,4	129,4
Банош	08.22	120	4,8	4,0	33,1	193,5
Запечене філе куряче з орегано	4.10	75	21,9	4,7	--	134,8
Салат з морквою та імбирем	1.12	100	1,03	3,21	7,51	63,14
Яйце варене	213	40	12,7	11,5	0,7	157,0
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банан	12.01	100	1,6	0,2	21,8	95,0
			49,07	29,27	117,63	950,44
Вечеря						
Кус-кус	08.15	120	4,7	2,6	26,4	156,10
Панкейки бурякові	85	150	8,0	10,90	57,15	358,66
Молоко	11.12	200	6,2	5,0	9,4	122,0
			18,9	18,5	92,95	636,76
Вівторок						
Сніданок						
Рис розсипчастий з орегано	08.04	120	3,7	2,9	30,2	163,6

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
гуляш з кмином						
Салат з буряка з ароматною олією	1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Какао з молоком	11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,48
Апельсини	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			29,80	15,85	77,00	575,23
Обід						
Борщ з картоплею	2.01	200	2,4	5,2	20,8	137,3
Сметана	11.12	25	0,7	5,0	0,8	50,75
Каша пшенична	08.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Котлета свинна	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
Салат з овочів та яєць/ салат з запеченої капусти з родзинками	1,08/ 1,25	100	2,54/ 2,04	4,48/ 6,44	3,26/ 14,76	65,90/ 124,92
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Чай	38	200	0,2	--	--	0,0
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			26,08/ 25,58	63,84/ 65,8	103,48/ 114,98	1096,15/ 1155,17
Вечеря						
Каша гречана з томатною пастою	08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2
Ікра з моркви	44	100	2,2	4,6	10,88	93,70
Фріттата	3.05	50	6,0	6,0	0,4	87,0
Кефір	11.12	125	3,5	3,1	5,0	62,5
			16,30	16,30	48,08	380,40
Середа						
Сніданок						
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Курячий шніцель	4.08	70	13,1	6,9	11,3	148,5
Салат з капусти з насіння	12	100	2,21	7,73	5,93	102,09
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Компот з фруктів або ягід	11.02	200	0,6	--	9,9	44,0
Банани	12.01	50	0,75	0,1	10,9	47,5
			28,84	22,60	80,68	626,66
Обід						
Юшка рибна Херсонська	6	200/20	5,9	2,3	15,9	108,0
Картопля запечена з куркумою	44/56	150	3,09	8,11	25,21	186,20
Биточок свинний	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
Вінегрет	1.44	100	1,84	3,49+	12,08	86,67
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Вечеря						
Лобіо з квасолею	08.07	120	6,15	4,6	34,4	135,0
Салат з капусти, яблука та селерою	1,31	100	1,06	3,14	7,77	66,02
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
			9,21	14,04	47,47	287,02
Четвер						
Сніданок						
Картопляне пюре з орегано	8.13	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Хек запечений	83	75	13,10	1,82	--	71,12
Салат з яйцем та зеленим горошком	1.07	100	7,95	7,35	7,51	127,98
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сік пастеризований без додавання цукру та підсолоджувачів	40	200	1	--	18,2	76,0
Яблука	12.04	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			31,05	21,78	72,84	614,62
Обід						
Капусняк	3	200	1,5	4,2	5,7	69,0
Сметана	11.12	25	0,7	5,0	0,8	50,75
Каша пшенична	08.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Шніцель натуральний рублений свинний	8	75	14,5	28	8,8	345,0
Салат з буряком та сухариками	5	100	3,75	5,36	21,73	150,17
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Напій з лимонів, апельсинів	11.07	200	0,45	-0,20	7,0	24,02
Банан	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			29,54	45,72	105,25	947,14
Вечеря						
Горохове пюре	08.06	120	10,02	4,16	14,70	173,20
Салат з запеченої капусти	6	100	1,3	5,1	5,97	74,92
Молоко	11.12	200	6,2	5,0	9,4	122,0
			17,52	14,26	30,07	370,12
П'ятниця						
Сніданок						
Булгур	08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
Котлета куряча	285	50	9,8	10,9	9,1	188,0
Салат із білокачанної капусти	35	100	1,6	5,1	9,0	89,0
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Какао з молоком	11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,48
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Обід						
Суп овочевий	2.07	200	4,3	1,9	18,6	94,9
Рис з кмином	08.03	120	3,7	3,0	30,2	164,10
Курка по-італійські	61	40	9,14	1,02	2,05	53,99
Салат з моркви з сиром та сметаною	1.18	100	5,48	8,6	9,46	134,59
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблуко	12.04	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			29,08	20,61	111,23	732,18
Вечеря						
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Котлета морквяна з сметаною	66	100/25	3,21	1,64	20,61	110,06
Сік пастеризований без додавання цукрі та підсолоджувачів	40	200	1	--	18,2	76,0
			8,63	4,72	67,24	346,13
II тиждень						
Понеділок						
Сніданок						
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Куряче філе відварне	60	75	15,7	12,3	0,9	177,0
Салат з капустою та морквою	1.24	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	-	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сік пастеризований без додавання цукрі та підсолоджувачів	40	200	1	-	18,2	76,0
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			28,19	24,02	79,38	653,99
Обід						
Суп білий з галушками	2.13	200	3,8	4,6	23,1	146,0
Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Стіки рибні	6.06	70	10,8	1,9	15,2	112,2
Яйце варене	213	40	12,7	11,5	0,7	157,0
Ікра з моркви	44	100	2,2	4,6	10,88	93,70
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банан	12.01	100	1,6	0,2	21,8	95,0
			37,84	27,16	134,9	914,2
Вечеря						

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Салат з буряком з ароматною олією	1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
			11,95	13,89	34,83	312,25
Вівторок						
Сніданок						
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	08.05	120	6,1	7,0	26,1	159,0
Котлета куряча	285	100	19,6	21,8	18,2	376,0
Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	1.13	100	0,74	3,61	9,71	74,25
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Чай	38	200	0,2	--	--	0,0
Банан	12.01	50	0,8	0,1	10,9	47,5
			29,78	32,87	79,13	726,65
Обід						
Капусняк	3	200	1,5	4,2	5,7	69,0
Сметана	11.12	25	0,7	5,0	0,8	50,75
Картопля смажена скибочками	18	120	1,93	4,75	8,77	85,49
Тефтеля в соусі	82	90/75	13,05	21,6	17,55	318,0
Салат з овочів та яєць/ салат з пастою та буряком	1.08/ 9	100	2,54/ 2,69	4,48/ 5,24	3,26/ 14,26	69,50/ 114,95
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Лимонад	106	200	--	--	26,0	104,0
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			22,46/ 22,61	40,79/ 41,55	88,1/ 99,1	819,04/ 864,49
Вечеря						
Круп'яна запіканка з сиром	70	200	19,20	21,0	53,60	486,0
Салат з запеченої груші та моркви	1.16	100	0,8	3,25	8,89	65,24
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
			20,30	25,15	87,39	658,94
Середа						
Сніданок						
Каша пшенична	17	120	6,94	4,41	36,10	215,01
Чахохбілі з куркою	65	100	12,28	15,64	7,64	218,80
Салат з яблуками та квашеної капусти	24	100	1,40	5,40	8,0	79,0
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Молоко	11.12	200	6,2	5,0	9,4	122,0
Апельсин	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			30,06	31,01	86,36	754,71
Обід						
Суп гороховий	2.11	200	4,4	4,4	15,4	129,4

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Курячий шніцель	64	75	23,40	2,08	5,36	133,7
Салат з капусти з зеленим горошком	8	100	2,25	6,95	6,09	95,92
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Груша	12.01	100	0,4	0,3	11,0	42,0
			37,51	18,07	105,40	738,69
Вечеря						
Булгур	08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
Котлета морквяна	69	100	3,21	1,64	20,61	110,06
Фрїттата	3.05	50	6,0	6,0	0,4	87,0
Вареники лінівi зі сметаною	07.20	100/25	14,58	12,28	17,02	238,08
			27,49	23,72	60,33	567,14
Четвер						
Сніданок						
Відварена картопля з вершковим маслом	08.12	120	2,2	7,5	18,8	151,4
Котлета рибна	6.07	60	9,1	1,5	2,1	53,2
Вінегрет	1.44	100	1,84	3,49	12,08	86,67
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сік пастеризований без додавання цукрі та підсолоджувачів	40	200	1	-	18,2	76,0
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			20,30	17,68	77,20	544,17
Обід						
Полтавський борщ	2.02	200	2,6	5,3	25,6	154,8
Сметана	11.12	25	0,7	5,0	0,8	50,75
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Піджарка зі свинини	63	65	16,8	9,3	3,1	164,0
Салат з буряка та сухариками	5	100	3,75	5,36	21,73	150,17
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банан	12.01	100	1,6	0,2	21,8	95,0
			32,51	29,5	140,58	952,39
Вечеря						
Горохове пюре	08.06	120	10,02	4,16	14,7	173,20
Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	4.01	100	11,41	5,68	4,79	124,6
Кефір	11.12	125	3,5	3,1	5,0	62,5
			24,93	12,94	24,49	360,3

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
П'ятниця						
Сніданок						
Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Курка тушкована в соусі	76	100	16,89	2,50	1,28	95,18
Яйце варене	213	40	12,7	11,5	0,7	157,0
Салат з капустию та морквою/ салат з буряком та чорносливом з сметаною	1.24/ 1.37	100	1,51/ 1,77	3,45/ 2,21	5,83/ 14,15	64,02/ 82,83
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Какао з молоком	11.05	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			44,05/ 44,31	26,81/ 25,57	67,78/ 76,1	683,68/ 702,49
Обід						
Суп з макаронами	7	200	2,3	2,0	17,3	97,0
Плов з булгура та свинини	5.01	102/48	7,72	13,69	19,11	225,12
Салат з моркви з карі та соусом «Вінігрет»	1.17	100	1,01	3,63	7,45	66,71
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Напій з лимонів та апельсинів	11.07	200	0,45	0,2	7,0	24,02
Банани	12.01	50	0,75	0,1	10,9	47,5
			14,57	19,98	75,98	530,25
Вечеря						
Суп молочний рисовий	29	200	3,7	4,6	33,6	191,0
Печеня «Три види овочів»	63	100	1,04	0,16	7,31	34,81
Кисіль ягідний	11.04	200	0,3	0,0	19,9	84,2
			5,04	4,76	60,81	310,01
III тиждень						
Понеділок						
Сніданок						
Плов із курятиною	4.04	180	20,72	16,69	42,07	388,62
Салат із капусти з насінням	12	100	2,21	7,73	5,93	102,09
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сік пастеризований без додавання цукру та підсолоджувачів	40	200	1,0	--	18,2	76,0
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			30,09	29,61	92,22	743,61
Обід						
Суп гороховий	2.11	200	4,4	4,4	15,4	129,4
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Гуляш свинний	18	50/50	1,5	26,8	3,3	301,0
Пюре морквяне з імбиром	41	100	1,69	0,26	11,87	56,50
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Банан	12.01	100	1,6	0,2	21,8	95,0
			15,95	35,1	95,5	813,09
Вечеря						
Каша ячнева	08.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Овочі припущені з соусом «Бешамель»	08.14	100	4,1	2,7	7,7	73,6
Какао з молоком	11.05	200	6,11	5,50	9,85	112,48
			15,01	10,6	42,75	329,38
Вівторок						
Сніданок						
Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Котлета куряча	285	100	19,5	17,45	18,2	336,3
Яйце варене	213	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з буряка з ароматною олією	1.36	100	1,55	3,19	9,23	69/25
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Молоко	11.12	200	6,2	5,0	9,4	122,0
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			40,27	33,9	97,23	887,95
Обід						
Суп рисовий	4	200	1,7	1,9	14,7	83,0
Кус-кус розсипчастий	08.15	120	4,7	2,6	26,4	156,10
Нагенси рибні	6.01	50	8,08	1,54	10,36	81,28
Салат з запеченої капусти з родзинками	1.25	100	2,04	6,44	14,76	124,92
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			19,56	14,14	117,14	675,3
Вечеря						
Каша гречана з томатною пастою	08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2
Печеня 3 види овочів	63	100	1,04	0,16	7,31	34,81
Сирники з сметаною	28	150/25	25,8	21,9	30,9	42,9
Лимонад	106	200	--	--	26,0	104,0
			31,44	24,66	90,01	318,91
Середа						
Сніданок						
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Курка тушена в соусі	76/73	100	16,89	2,50	1,28	95,18
Салат з моркви та капусти	23	100	1,45	2,09	6,35	50,01
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Какао з молоком	11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,48
Апельсини	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			32,11	13,73	71,13	537,64

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Борщ Полтавський	2.02	200	3,9	8,0	38,3	232,3
Сметана	11.12	15	0,4	3,0	0,46	30,46
Булгур	08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
М'ясо тушковане свинне	68	50/50	17,5	7,1	3,2	147,0
Буряк тушкований з яблуком	62	100	1,61	4,66	10,65	90,2
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Напій з лимонів, апельсинів	11.07	200	0,45	0,2	7,0	24,02
Яблуко	12.01	75	0,3	0,3	8,85	39,3
			30,2	27,42	104,98	765,18
Вечеря						
Каша пшенична	08.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Овочева рагу з зеленим горошком	08.19	100	2,6	7,3	10,5	118,1
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
			9,4	16,0	41,0	347,4
Четвер						
Сніданок						
Картопляне пюре з соком буряка	43	150	2,97	0,59	24,21	114,05
Хек смажений	84	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Огірок солоний	2	100	4,32	12,16	4,16	107,2
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сік пастеризований без додавання цукрі та підсолоджувачів	40	200	1,0	--	18,2	76,0
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			26,01	21,61	86,39	606,6
Обід						
Суп з макаронами	7	200	2,3	2,0	17,3	97,0
Рис із кмином	08.03	120	3,7	3,0	30,2	164,1
Піджарка свинна	63	65	16,8	9,3	3,1	164,0
Салат з капусти, яблук та селерою	1.31	100	1,6	3,14	7,77	66,02
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Компот зі свіжих фруктів та м'ятою	11.01	200	0,6	--	10,0	44,4
Апельсин	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			28,24	18,0	93,59	655,42
Вечеря						
Гречана каша з чебрецем	08.01	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Салат з яєць та зеленим горошком	1.07	100	7,95	7,35	7,51	127,98
Манний пудинг	89	150	5,19	5,06	34,71	209,15
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,0	107,5

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
П'ятниця						
Сніданок						
Булгур	08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
Стегно куряче в гірчичному соусі	4.12	75	19,9	7,5	3,4	164,5
Салат з буряка з ароматною олією	1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
Яблуко	12.01	75	0,3	0,3	8,85	39,3
			29,79	21,45	63,3	560,95
Обід						
Суп овочевий	2.07	200	4,3	1,9	18,6	94,9
Каша рисова	17	120	6,96	5,28	36,12	223,20
Нагетси курячі	57	100	23,32	2,64	24,70	215,81
Салат з морквою, яблуком з соусом «Вінегрет»	1.13	100	0,74	3,61	9,71	74,25
Пухкий омлет з орегано	3.03	50	6,0	6,0	0,4	87,0
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	0,0	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			48,88	25,32	150,45	1022,36
Вечеря						
Квасоля червона варена	08.09	120	10,9	4,6	28,6	194,6
Котлета куряча	285	30	5,9	6,5	5,5	113,0
Салат з запеченої капусти	6	100	1,3	5,1	5,97	74,92
Кефір	11.12	125	3,5	3,1	5,0	62,5
			21,6	19,3	45,02	445,02
IV тиждень						
Понеділок						
Сніданок						
Макарони твердих сортів	12	120	4,42	3,08	28,43	100,07
Запечене філе курки з орегано	4.10	75	21,9	4,7	0,00	134,8
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	1.20	100	1,98	3,65	6,21	67,98
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Чай	38	200	0,2	-	-	0,0
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			34,66	16,62	60,66	479,75
Обід						
Борщ з картоплею	2.01	200	2,4	5,2	20,8	137,3
Сметана	11.12	25	0,7	5,0	0,8	50,75
Каша пшенична	08.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Котлета свинна	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
Ікра з моркви	44	100	2,2	4,6	10,88	62,78

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Апельсин	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			25,24	64,86	125,2	1186,65
Вечеря						
Каша вівсяна	16	120	3,7	2,2	3,86	117,5
Курка з паприкою	56	50	15,06	4,93	1,16	109,25
Печеня 3 види овочів	50	250	2,60	0,39	18,27	87,02
Какао з молоком	11.05	200	6,71	5,5	9,85	112,48
			28,07	13,02	33,14	426,25
Вівторок						
Сніданок						
Булгур	08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
Котлета куряча	285	100	19,5	17,45	18,2	336,3
Буряк тушкований з яблуками	62	100	1,61	4,66	10,65	90,2
Яйце відварне	213	40	12,7	11,5	0,7	157,0
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Кефір	11.12	125	3,5	3,1	5,0	62,5
Банан	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			44,85	41,07	92,87	942,9
Обід						
Суп пшоняний	4	200	2,4	2,0	17,3	98,0
Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,1	3,1	24,1	132,7
Фрикадельки рибні	6.05	60	8,9	1,5	1,1	48,7
Салат з запеченої капусти	6	100	1,3	5,1	5,97	74,92
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	-	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			23,16	17,79	99,39	638,92
Вечеря						
Овочева паелья з куркумою	08.16	150	4,4	5,4	33,1	200,7
Вареники ліниві зі сметаною	07.20	100/25	14,58	12,28	17,02	238,08
Чай з мелісою	11.09	200	--	--	0,48	1,22
			18,98	17,68	50,6	440,0
Середа						
Сніданок						
Ризотто з зеленим горошком та тверд. сиром	08.05	120	6,1	7,0	26,1	159,0
Котлета по-Міланські з сиром	4.06	100	18,40	11,08	23,64	253,52
Салат з морквою та імбирем	1.12	100	1,03	3,21	7,51	63,14
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Сік пастеризований без додавання цукру та підсолоджувачів	40	200	1,0	--	18,2	76,0

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
			29,77	21,85	100,67	671,56
Обід						
Суп з крупою та томатом	37	200	1,5	3,4	13,4	91,0
Куліш із курячим м'ясом	4.03	180	15,6	12,2	26,7	270,1
Салат з білокачанної капусти	35	100	1,6	5,1	9,0	89,0
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Чай	38	200	0,2	-	-	0,0
Груша	12.01	100	0,4	0,3	11,0	42,0
			21,64	21,36	74,32	562,0
Вечеря						
Круп'яна запіканка з сиром	70.67	200	19,20	21,0	53,60	486,0
Ікра морквяна	44	100	2,20	4,60	10,88	93,70
Лимонад	106	200	--	--	26,0	104,0
			21,40	25,60	90,48	683,70
Четвер						
Сніданок						
Картопляне пюре з орегано	08.13	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	6.03	72/18	12,7	4,2	2,5	91,3
Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами	1.09	100	1,48	5,08	4,6	70,31
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	--	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			24,58	22,59	89,13	651,43
Обід						
Суп гороховий	2.11	200	4,4	4,4	15,4	129,4
Макарони відварні з твердих сортів пшениці	12	120	4,42	3,08	28,43	160,07
Шніцель натуральний рублений свинний	8	75	14,5	28,0	8,8	345,0
Печеня «Три види овочів»	63	100	1,04	0,16	7,31	34,81
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Напій з лимонів та апельсинів	11.07	200	0,45	0,20	7,0	24,02
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			27,55	36,6	92,96	815,60
Вечеря						
Каша пшенична	17	120	6,94	4,41	36,10	215,01
Котлета морквяна	69	100	3,21	1,64	20,61	110,06
Скрамбл	3.02	50	5,5	5,0	5,0	78,5
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
			17,65	17,35	67,01	489,57
П'ятниця						
Сніданок						
Плов із курятиною	4.04	180	14,92	12,01	30,29	279,81

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Какао з молоком	11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,48
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			25,22	20,36	72,51	564,60
Обід						
Суп гречаний	2	200	2,0	2,1	13,4	81,0
Китайська печеня зі свининою	5.03	150	6,9	13,9	19,5	234,0
Салат з яєць та яблук зі сметаною	1.06	100	8,14	8,42	3,06	120,75
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Компот зі свіжих ягід	11.02	200	0,6	--	9,9	44,0
Банани	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			21,48	24,98	81,88	644,65
Вечеря						
Лобіо з квасолею	08.07	120	6,15	4,6	34,4	135,0
Буряк тушкований з яблуком/ салат з капусти з насінням	47/ 12	100	1,62/ 2,21	4,66/ 7,73	10,46/ 5,93	90,21/ 102,09
Сік пастеризований без додавання цукрі та підсолоджувачів	40	200	1,0	--	18,2	76,0
			8,77/ 9,36	9,26/ 12,33	63,06/ 58,53	301,21/ 313,09

Норми подані у грамах, розрахункова вартість: сніданок 60 грн. 00 коп.;
обідів 70 грн. 00 коп.;
вечеря 40 грн. 00 коп. на дитину в день.

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.
Середня калорійність становить 1911,58/1918,34.

Середні показники: білки – 77,10/77,13, жири – 72,02/72,25, вуглеводи – 244,90/246,22.

Молоко 2,5%

Сир 5%,

Сир твердий 45%

Масло 73%

Сметана 15%

Йогурт 1,5%

Кефір 2,5%

Завідуюча їдальнею

Брень

С.БРЕНЬ