

ПОГОДЖЕНО

Начальник  
Роменського управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби в Сумській області

Юрій ГЛАДКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Директор ЗОШ № 10



Ольга ХОМЕНКО

**Перспективне меню на зимовий період  
ЗОШ № 10 I-III ступенів  
на 2024 навчальний рік  
10-11 класи**

|   | № Т.К. | Вихід | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Енергет. цінність |
|---|--------|-------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| <b>I тиждень</b>                                    |        |       |              |              |               |                   |
| <b>Понеділок</b>                                    |        |       |              |              |               |                   |
| Каша гречана з томатною пастою                      | 08.02  | 150/3 | 5,7          | 3,3          | 32,3          | 171,5             |
| Стегно куряче в гірчичному соусі                    | 4.12   | 90    | 23,9         | 9,1          | 4,1           | 197,4             |
| Салат з капусти з ароматною олією                   | 1.28   | 100   | 1,5          | 3,3          | 4,4           | 55,4              |
| Хліб цільнозерновий                                 | 42     | 30    | 2,34         | 0,36         | 14,22         | 69,9              |
| Сир твердий   | 42     | 15    | 3,42         | 4,43         | --            | 54,6              |
| Чай з мелісою                                       | 11.09  | 200   | -            | -            | 0,48          | 1,22              |
| Фрукти (яблуко)                                     | 12.01  | 100   | 0,4          | 0,4          | 11,8          | 52,4              |
|   |        |       | <b>37,26</b> | <b>20,89</b> | <b>67,3</b>   | <b>602,42</b>     |
| <b>Вівторок</b>                                     |        |       |              |              |               |                   |
| Рис розсипчастий з орегано                          | 08.04  | 150   | 4,6          | 3,6          | 37,7          | 204,5             |
| Шніцель свинний                                     | 21     | 150   | 17,4         | 69,2         | 26,0          | 800,0             |
| 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              |
| Узвар   | 11.03  | 200   | 0,3          | 0,9          | 24,9          | 107,7             |
| Фрукти (апельсин)                                   | 12.01  | 100   | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 50,0              |
|   |        |       | <b>27,09</b> | <b>77,45</b> | <b>123,05</b> | <b>1301,35</b>    |
| <b>Середа</b>                                       |        |       |              |              |               |                   |
| Макарони відварні з твердих сортів пшениці з маслом | 12     | 150/3 | 5,57         | 3,5          | 46,18         | 196,77            |
| Піджарка свинна                                     | 63     | 75/20 | 25,2         | 13,9         | 4,6           | 246,0             |
| Салат з 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              |
| Лимонад   | 106    | 200   | --           | --           | 26,0          | 104,0             |
| Фрукти (банан)                                      | 12.01  | 100   | 1,6          | 0,2          | 21,8          | 95,0              |
|   |        |       | <b>40,27</b> | <b>31,62</b> | <b>118,75</b> | <b>881,59</b>     |
| <b>Четвер</b>                                       |        |       |              |              |               |                   |
| Картопляне пюре з орегано                           | 8.13   | 150/3 | 3,54         | 9,27         | 26,39         | 203,27            |

|   | № Т.К. | Вихід   | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Енергет. цінність |
|---|--------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| Хек запечений   | 83     | 120     | 21,91        | 2,90         | -             | 113,78            |
| Салат з яєць та зеленим горошком                          | 1.07   | 100     | 7,95         | 7,35         | 7,51          | 127,98            |
| 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              |
| Фрукти (яблуко)   | 12.01  | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,8          | 52,4              |
|   |        |         | <b>37,14</b> | <b>20,28</b> | <b>78,12</b>  | <b>643,33</b>     |
| <b>П'ятниця</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Горохове пюре   | 08.06  | 150     | 12,52        | 5,20         | 18,38         | 216,50            |
| Котлета свинна  | 21     | 150     | 17,4         | 69,2         | 26,0          | 800,0             |
| 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              |
| Узвар   | 11.03  | 200     | 0,3          | 0,9          | 24,9          | 107,7             |
| Фрукти (груша)  | 12.01  | 100     | 0,4          | 0,3          | 11,0          | 42,0              |
|   |        |         | <b>34,56</b> | <b>81,06</b> | <b>103,5</b>  | <b>1325,10</b>    |
| <b>II тиждень</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| <b>Понеділок</b>  |        |         |              |              |               |                   |
| Макарони відварні з твердих сортів пшениці з маслом       | 12     | 150/5,2 | 5,6          | 5,0          | 46,2          | 210,0             |
| Курка запечена в соусі «Імбірному»                        | 4.11   | 86/14   | 22,67        | 9,65         | 6,05          | 215,44            |
| 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              |
| Чай   | 38     | 200     | 0,2          | --           | --            | --                |
| Фрукти (яблуко)   | 12.01  | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,8          | 52,4              |
|   |        |         | <b>36,14</b> | <b>23,29</b> | <b>84,10</b>  | <b>666,36</b>     |
| <b>Вівторок</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром               | 08.05  | 150     | 7,6          | 8,7          | 32,6          | 238,4             |
| Биточок свинний   | 21     | 150     | 17,4         | 69,2         | 26,0          | 800,0             |
| 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              |
| Компот із суміші сухофруктів                              | 39     | 200     | 0,6          | -            | 31,5          | 129,0             |
| Фрукти (банан)  | 12.01  | 100     | 1,5          | 0,2          | 21,8          | 95,0              |
|   |        |         | <b>30,18</b> | <b>82,07</b> | <b>135,83</b> | <b>1406,55</b>    |
| <b>Середа</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Лобіо з квасолею  | 08.07  | 150     | 7,35         | 5,5          | 20,75         | 160,7             |
| М'ясо тушковане   | 68     | 125/50  | 30,75        | 12,5         | 5,5           | 257,5             |
| 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              |
| Узвар   | 11.03  | 200     | 0,3          | 0,9          | 24,9          | 107,7             |
| Фрукти (мандарин)   | 12.01  | 100     | 0,8          | 0,2          | 9,0           | 38,0              |
|   |        |         | <b>42,94</b> | <b>24,86</b> | <b>82,37</b>  | <b>712,8</b>      |
| <b>Четвер</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Відварна картопля з                                       | 08.12  | 150     | 2,7          | 9,4          | 23,5          | 189,3             |

|   | № Т.К. | Вихід   | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Енергет. цінність |
|---|--------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| вершковим маслом  |        |         |              |              |               |                   |
| Котлета смажена рибна                                     | 6.07   | 120     | 18,1         | 3,0          | 4,2           | 106,4             |
| Вінегрет  | 1.44   | 100     | 1,84         | 3,49         | 12,08         | 86,67             |
| 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              |
| Оладки кукурудзяні з морквою                              | 07.17  | 100     | 5,3          | 4,49         | 37,23         | 201,54            |
| Сметана   | 11.12  | 25      | 0,7          | 5,0          | 0,8           | 50,75             |
| Фрукти (яблуко)   | 12.01  | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,8          | 52,4              |
|   |        |         | <b>32,38</b> | <b>26,14</b> | <b>122,03</b> | <b>832,96</b>     |
| <b>П'ятниця</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Каша гречана з чебрецем                                   | 08.01  | 150     | 5,2          | 3,9          | 30,1          | 165,8             |
| Гуляш свинний   | 18     | 90/50   | 27,6         | 64,2         | 7,8           | 723,0             |
| Яйце варене   | 213    | 40      | 12,7         | 11,5         | 0,7           | 157,0             |
| Салат з капустою та морквою                               | 1.24   | 100     | 1,51         | 3,45         | 5,83          | 64,02             |
| Хліб цільнозерновий                                       | 42     | 30      | 2,34         | 0,36         | 14,22         | 69,9              |
| Напій з шипшини   | 11.06  | 200     | 5,6          | -            | 24,0          | 113,6             |
| Фрукти (апельсин)   | 12.01  | 100     | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 50,0              |
|   |        |         | <b>55,85</b> | <b>83,61</b> | <b>93,65</b>  | <b>1343,32</b>    |
| <b>III тиждень</b>  |        |         |              |              |               |                   |
| <b>Понеділок</b>  |        |         |              |              |               |                   |
| Плов з свининою   | 15     | 150/75  | 28,2         | 11,4         | 40,8          | 370,0             |
| 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              |
| Узвар   | 11.03  | 200     | 0,3          | 0,9          | 24,9          | 107,7             |
| Фрукти (груша)  | 12.01  | 100     | 0,4          | 0,3          | 11,0          | 42,0              |
|   |        |         | <b>36,87</b> | <b>25,12</b> | <b>86,85</b>  | <b>746,29</b>     |
| <b>Вівторок</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Горохове пюре з чорносливом                               | 08.22  | 150/4,5 | 12,59        | 4,18         | 21,16         | 218,24            |
| Курка, тушена в соусі                                     | 76     | 100/50  | 25,34        | 3,75         | 1,91          | 142,77            |
| Салат з буряка з ароматною олією                          | 1.36   | 100     | 1,55         | 3,19         | 9,23          | 69,25             |
| Пухкий омлет з орегано                                    | 3.03   | 50      | 6,0          | 6,0          | 0,4           | 87,0              |
| Хліб цільнозерновий                                       | 42     | 30      | 2,34         | 0,36         | 14,22         | 69,9              |
| Чай   | 38     | 200     | 0,2          | -            | -             | -                 |
| Фрукти (банан)  | 12.01  | 100     | 1,6          | 0,2          | 21,8          | 95,0              |
|   |        |         | <b>49,52</b> | <b>17,68</b> | <b>68,72</b>  | <b>682,16</b>     |
| <b>Середа</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Макарони відварні з твердих сортів пшениці з маслом       | 12     | 150/5,2 | 5,6          | 5,0          | 46,2          | 210,0             |
| Тефтелі свинні з сметанковим соусом                       | 82     | 180/50  | 14,23        | 23,56        | 19,14         | 346,0             |
| 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              |
| Узвар   | 11.03  | 200     | 0,3          | 0,9          | 24,9          | 107,7             |
| Фрукти (апельсин)   | 12.01  | 100     | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 50,0              |
|   |        |         | <b>24,82</b> | <b>32,11</b> | <b>121,81</b> | <b>833,61</b>     |

|   | № Т.К. | Вихід   | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Енергет. цінність |
|---|--------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| <b>Четвер</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Картопляне пюре з соком буряка                            | 55     | 150     | 2,97         | 0,59         | 24,21         | 114,05            |
| Хек смажений  | 84     | 100     | 20,92        | 7,74         | 7,6           | 183,7             |
| 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              |
| Фрукти (банан)  | 12.01  | 100     | 1,5          | 0,2          | 21,8          | 95,0              |
|   |        |         | <b>36,47</b> | <b>25,48</b> | <b>90,19</b>  | <b>700,45</b>     |
| <b>П'ятниця</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Булгур  | 08.25  | 150     | 4,7          | 4,8          | 27,9          | 165,0             |
| Шніцель натуральний рублений свинний                      | 8      | 150     | 29,0         | 56,0         | 17,6          | 690,0             |
| 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              |
| Чай з каркаде   | 11.11  | 200     | 0,6          | -            | 1,0           | 10,0              |
| Фрукти (яблуко)   | 12.01  | 100     | 0,4          | 0,4          | 11,8          | 52,4              |
|   |        |         | <b>38,59</b> | <b>64,75</b> | <b>81,75</b>  | <b>1056,55</b>    |
| <b>IV тиждень</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| <b>Понеділок</b>  |        |         |              |              |               |                   |
| Макарони відварні з твердих сортів пшениці з маслом       | 12     | 150/5,2 | 5,6          | 5,0          | 46,2          | 210,0             |
| Запечене філе курки з орегано                             | 4.10   | 90      | 26,3         | 5,6          | 0,1           | 161,8             |
| Салат з капусти, моркви та зеленого горошку               | 1.20   | 100     | 1,98         | 3,65         | 6,21          | 67,98             |
| 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          | -            | -             | -                 |
| Фрукти (апельсин)   | 12.01  | 100     | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 50,0              |
|   |        |         | <b>40,74</b> | <b>19,24</b> | <b>77,73</b>  | <b>614,28</b>     |
| <b>Вівторок</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Булгур  | 08.25  | 150     | 4,7          | 4,8          | 27,9          | 165,0             |
| Котлета свинна  | 21     | 150     | 17,4         | 69,2         | 26,0          | 800,0             |
| Буряк тушкований з яблуками                               | 62     | 100     | 1,61         | 4,66         | 10,65         | 90,2              |
| Яйце варене   | 213    | 40      | 12,7         | 11,5         | 0,7           | 157,0             |
| Хліб цільнозерновий                                       | 42     | 30      | 2,34         | 0,36         | 14,22         | 69,9              |
| Компот із суміші сухофруктів                              | 39     | 200     | 0,6          | -            | 31,5          | 129,0             |
| Фрукти (банан)  | 12.01  | 100     | 1,5          | 0,2          | 21,8          | 95,0              |
|   |        |         | <b>40,85</b> | <b>90,72</b> | <b>132,77</b> | <b>1506,10</b>    |
| <b>Середа</b>   |        |         |              |              |               |                   |
| Ризотто з зеленим горошком                                | 08.05  | 150     | 7,6          | 8,7          | 32,6          | 238,4             |
| М'ясо тушковане (свинина або яловичина)                   | 68     | 150/50  | 36,9         | 15,0         | 6,6           | 309,0             |
| Салат з морквою та імбирем                                | 1.12   | 100     | 1,03         | 3,21         | 7,51          | 63,14             |

|   | № Т.К. | Вихід  | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Енергет. цінність |
|---|--------|--------|--------------|--------------|---------------|-------------------|
| 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              |
| Фрукти (апельсин)   | 12.01  | 100    | 0,9          | 0,2          | 11,0          | 50,0              |
|   |        |        | <b>49,77</b> | <b>27,47</b> | <b>90,13</b>  | <b>806,44</b>     |
| <b>Четвер</b>   |        |        |              |              |               |                   |
| Картопля смажена брусочками                                 | 49     | 150    | 4,3          | 15,9         | 37,5          | 311,0             |
| Риба тушкована в томаті з овочами                           | 6.03   | 96/24  | 16,9         | 5,5          | 3,3           | 121,7             |
| 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              |
| Напій з лимонів, апельсинів                                 | 11.07  | 200    | 0,45         | 0,20         | 7,0           | 24,02             |
| Фрукти (банан)  | 12.01  | 75     | 1,1          | 0,2          | 16,4          | 71,3              |
|   |        |        | <b>29,99</b> | <b>31,67</b> | <b>83,02</b>  | <b>722,83</b>     |
| <b>П'ятниця</b>   |        |        |              |              |               |                   |
| Плов з свининою   | 15     | 150/75 | 28,2         | 11,4         | 40,8          | 370,0             |
| 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              |
| Узвар   | 11.03  | 200    | 0,3          | 0,9          | 24,9          | 107,7             |
| Оладки кукурудзяні з морквою                                | 07.17  | 100    | 5,3          | 4,49         | 37,23         | 201,54            |
| Сметана   | 11.12  | 25     | 0,7          | 5,0          | 0,8           | 50,75             |
| Фрукти (яблуко)   | 12.01  | 100    | 0,4          | 0,4          | 11,8          | 52,4              |
|   |        |        | <b>38,69</b> | <b>24,64</b> | <b>136,10</b> | <b>902,30</b>     |

Норми подані у грамах, розрахункова вартість обідів 70 грн. 00 коп. на дитину в день.

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

Середня калорійність становить 914,34.

Середні показники: білки – 38,0, жири – 41,51, вуглеводи – 98,89.

Молоко 2,5%

Сир 5%,

Сир твердий 45%

Масло 73%

Сметана 15%

Йогурт 1,5%

Кефір 2,5%

Завідуючий їдальнею

*Брень*

С.БРЕНЬ