

**ПОГОДЖЕНО**

Начальник  
Роменського управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби в Сумській області



Юрій ГЛАДКИЙ

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Директор ЗОШ № 10



Альбіна ХОМЕНКО

**Перспективне меню на зимовий період  
ЗОШ № 10 I-III ступенів  
на 2024 навчальний рік  
5-9 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	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
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>33,26</b>	<b>19,29</b>	<b>66,6</b>	<b>569,52</b>
<b>Вівторок</b>						
Рис розсипчастий з орегано	08.04	150	4,6	3,6	37,7	204,5
Шніцель свинний	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
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>21,29</b>	<b>54,45</b>	<b>114,45</b>	<b>1035,35</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	08.13	150/3	3,54	9,27	26,39	203,27

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергет. цінність
Хек запечений	83	90	16,43	2,18	-	85,34
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 цукру та підсолоджувачів	40	200	1	-	18,2	76,0
Фрукти (яблуко)	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			<b>31,66</b>	<b>19,56</b>	<b>78,12</b>	<b>614,89</b>
<b>П'ятниця</b>						
Горохове пюре	08.06	150	12,52	5,20	18,38	216,50
Котлета свинна	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
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>28,76</b>	<b>58,06</b>	<b>94,9</b>	<b>1059,10</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	73/12	19,3	8,2	5,1	183,1
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	100	11,6	46,2	17,4	534,0
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>24,48</b>	<b>59,07</b>	<b>127,23</b>	<b>1140,55</b>
<b>Середа</b>						
Лобіо з квасолею	08.07	150	7,35	5,5	20,75	160,7
М'ясо тушковане	68	75/50	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>712,80</b>
<b>Четвер</b>						

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергет. цінність
вершковим маслом						
Котлета смажена рибна	6.07	90	13,6	2,2	3,2	79,8
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>27,88</b>	<b>25,34</b>	<b>121,03</b>	<b>806,36</b>
<b>П'ятниця</b>						
Каша гречана з чебрецем	08.01	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Гуляш свинний	18	75/50	17,25	40,2	4,95	451,5
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>45,5</b>	<b>59,61</b>	<b>90,8</b>	<b>1071,82</b>
<b>Ші 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	75	15,69	5,80	5,70	137,77
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>31,34</b>	<b>23,54</b>	<b>88,29</b>	<b>654,82</b>
<b>П'ятниця</b>						
Булгур	08.25	150	4,7	4,8	27,9	165,0
Шніцель натуральний рублений свинний	8	108	19,2	37,2	11,8	460,0
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>28,79</b>	<b>45,95</b>	<b>75,95</b>	<b>826,55</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	75	21,9	4,7	-	134,8
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>36,34</b>	<b>18,34</b>	<b>77,63</b>	<b>587,28</b>
<b>Вівторок</b>						
Булгур	08.25	150	4,7	4,8	27,9	165,0
Котлета свинна	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
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>32,05</b>	<b>67,72</b>	<b>124,17</b>	<b>1240,10</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	75/50	30,75	12,5	5,5	257,5
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>43,62</b>	<b>24,97</b>	<b>83,09</b>	<b>754,94</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	72/24	12,7	4,2	2,5	91,9
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>25,79</b>	<b>30,37</b>	<b>82,22</b>	<b>692,43</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 65 грн. 00 коп. на дитину в день.  
В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.  
Середня калорійність становить 823,94.

Середні показники: білки – 34,15, жири – 34,28, вуглеводи – 96,33.

Молоко 2,5%

Сир 5%,

Сир твердий 45%

Масло 73%

Сметана 15%

Йогурт 1,5%

Кефір 2,5%

Завідуючий їдальнею

*С.Брень*

С.БРЕНЬ