

ПОГОДЖЕНО

Начальник
Роменського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в Сумській області



Юрій ГЛАДКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор ЗОШ № 10



Альбіна ХОМЕНКО

Перспективне меню на весняний період

ЗОШ № 10 I-III ступенів

на 2025 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 запеченої капусти/ салат з свіжої капусти з ароматною олією	6/ 7	100	1,3/ 1,25	5,1/ 5,1	5,97/ 5,7	74,92/ 73,76
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
			31,66/ 31,61	20,89/ 20,89	59,49/ 59,22	549,02/ 547,86
Обід						
Суп гороховий	2.11	200	4,4	4,4	15,4	129,4
Банаш	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
Пюре морквяне з імбиром/ огірок свіжий	41/18	100	1,68/ 0,8	0,25/ 0,3	11,86/ 5,0	56,50/ 25,0
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
			49,72/ 48,84	26,31/ 26,36	121,98/ 115,12	943,8/ 912,30
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
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	4.13	50	15,2	3,5	2,5	110,00
Салат з буряка з ароматною олією/ салат з молодой капусти, огірків та кропу	1.36/ 1.30	100	1,55/ 1,74	3,19/ 3,01	9,23/ 5,34	69,25/ 57,46
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/ 29,99	15,65/ 15,47	76,80/ 72,91	575,23/ 563,44
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 запеченої капусти з родзинками/ салат з овочів та яєць	1.25/ 1.08	100	2,04/ 2,54	6,44/ 4,48	14,76/ 3,26	124,92/ 65,90
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
			25,58/ 26,08	65,80/ 63,84	114,98/ 103,48	1155,17/ 1096,15
Вечеря						
Каша гречана з томатною пастою	08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2
Ікра з моркви/ огірок свіжий	44/ 8,08	100	2,2/ 0,8	4,6/ 0,3	10,88/ 5,0	93,70/ 25,0
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/ 14,90	16,30/ 12,0	42,08/ 36,20	380,40/ 311,70
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
Буряк тушкований з яблуками/ салат із молодой капусти та насіння	62/ 12	100	1,61/ 2,21	4,66/ 7,73	10,65/ 5,93	90,2/ 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
			26,24/ 26,84	19,53/ 22,60	85,40/ 80,68	614,77/ 626,66

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
Овочі, припущені в соусі «Бешамель»/ салат з свіжих помідорів з цибулею	08.14/23	100	4,1/1,13	2,7/6,19	7,7/4,72	73,6/71,9
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
			27,73/24,76	60,97/64,46	117,13/114,15	1131,80/1130,10
Вечеря						
Лобіо з квасолею	08.07	120	6,15	4,6	34,4	135,0
Салат з м'якого сиру та томатів	1.04	100	8,42	10,0	3,40	138,83
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
			16,57	20,90	43,10	359,83
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/ салат зі свіжих помідорів	1.07/18	100	7,95/1,1	7,35/6,0	7,51/3,5	127,98/74,0
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	12.04	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			31,05/24,20	21,38/20,03	72,84/68,83	614,62/560,64
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/ огірок свіжий	5/8.08	100	3,75/0,8	5,36/0,3	21,73/5,0	150,17/25,0
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
			29,54/26,59	45,72/40,66	105,25/88,52	947,14/821,97
Вечеря						
Горохове пюре	08.06	120	10,02	4,16	14,70	173,20

/помідор свіжий	3		3,24	9,12	3,12	84,0
Молоко	11.12	200	6,2	5,0	9,4	122,0
			17,52/	14,26/	30,07/	370,12/
			19,46	18,28	27,22	375,60
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 буряка зі сметаною	1.35/	100	1,82/	3,37/	8,63/	71,63/
/ салат з свіжих огірків	18		0,76	6,09	2,38	67,3
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
			25,27/	24,13/	85,90/	669,01/
			24,21	26,85	79,65	664,68
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-італійськи	61	40	9,14	1,02	2,05	53,99
Пюре морквяне з імбиром	41/	100	1,68/	0,25/	11,86/	56,50/
/салат з редису	22		2,68	3,92	3,77	61,07
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
			25,78/	12,83/	117,46/	683,60/
			26,28	15,93	105,54	658,66
Вечеря						
Салат з гречки та овочів	1.45	250	5,7	8,5	33,6	223,4
Сік пастеризований без додавання цукрі та підсолоджувачів	40	200	1	--	18,2	76,0
			6,7	8,5	51,8	299,40
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 запеченої капусти / огірок свіжий	6/ 8.08	100	1,30/	5,10/	5,97/	74,92/
			0,8	0,3	5,0	25,0
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
			28,58/	25,67/	79,52/	664,89/
			28,08	20,87	78,55	614,97

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 /салат з свіжих помідорів з цибулею	44/ 23	100	2,2/ 1,13	4,6/ 6,19	10,88/ 4,72	93,70/ 71,9
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/ 36,77	27,16/ 28,75	134,90/ 128,74	914,20/ 892,40
Вечеря						
Квасоля варена біла	08.08	120	8,4	4,4	20,3	157,0
Салат з буряком з ароматною олією/салат зі свіжих помідорів та хлібу	1.36/ 21	100	1,55/ 1,75	3,19/ 2,43	9,23/ 6,98	69,25/ 56,77
Йогурт	11.12	125	2,0	6,3	5,3	86,0
			11,95/ 12,15/	13,89/ 13,13	34,83/ 32,58	213,25/ 299,77
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
Пюре морквяне з імбирем/салат з редису	41/ 22	100	1,68/ 2,68	0,25/ 3,92	11,86/ 3,77	56,50/ 61,07
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
			30,58/ 32,52	32,97/ 33,28	90,03/ 84,09	774,15/ 760,97
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 пастою та буряком / салат з овочів та яєць	9/ 1.08	100	2,69/ 2,54	5,24/ 4,48	14,26/ 3,26	114,95/ 69,50
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
			22,61/ 22,46	41,55/ 40,79	99,1/ 88,1	864,49/ 819,04
Вечеря						
Круп'яна запіканка з сиром	70	200	19,20	21,0	53,60	486,0

моркви						
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/ салат з молодої капусти, огірків та томатів	24/ 1.32	100	1,40/ 1,44	5,40/ 3,33	8,0/ 4,76	79,0/ 59,28
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/ 30,10	31,01/ 28,94	86,36/ 83,12	754,71/ 734,99
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
Курячий шніцель	64	75	23,40	2,08	5,36	133,7
Салат з буряком та чорносливом з сметаною / помідор свіжий	1,37/ 3	100	1,77/ 3,6	2,21/ 10,13	14,15/ 3,47	82,83/ 89,33
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
			37,03/ 38,86	13,33/ 21,25	113,46/ 102,78	725,60/ 732,10
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
Фріттата	3.05	50	6,0	6,0	0,4	87,0
Вареники ліниві 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
Салат із буряка зі сметаною/ салат зі свіжих помідорів та хлібу	1.35/ 21	100	1,82/ 1,75	3,37/ 2,43	8,63/ 6,98	71,63/ 56,77
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

			19,94/ 20,21	17,34/ 16,62	81,38/ 72,10	556,83/ 514,27
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
Салат картопляний/ огірок свіжий	11/ 8	150/ 100	2,73/ 0,8	8,01/ 0,3	20,42/ 5,0	164,63/ 25,0
Піджарка зі свинини	63	65	16,8	9,3	3,1	164,0
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
			31,49/ 29,56	32,15/ 24,44	139,27/ 123,85	966,85/ 827,22
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
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 буряком, чорносливом та горіхами /салат з молодшої капусти та моркви	1.38/ 1.24	100	4,45/ 1,51	9,91/ 3,45	15,96/ 5,83	172,3/ 64,02
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
			46,99/ 44,05	33,27/ 26,81	77,91/ 67,78	791,96/ 683,68
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
Овочі припущені з соусом «Бешамель»/ салат зі свіжих огірків	08.14/ 16	100	4,1/ 1,13	2,7/ 2,14	7,7/ 2,95	73,6/ 35,54
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
			17,66/ 14,68	19,05/ 18,49	76,23/ 71,48	537,14/ 499,08
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

			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 з запеченої капусти з родзинками/ огірок свіжий	1,25/ 8	100	2,04/ 0,8	6,44/ 0,3	14,76/ 5,0	124,92/ 25,0
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
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			29,92/ 28,68	28,32/ 22,18	101,05/ 91,29	766,44/ 666,52
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 / салат з свіжих овочів	41/ 20	100	1,69/ 2,8	0,26/ 1,5	11,87/ 6,1	56,50/ 93,0
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Чай з мелісою	11.09	200	0,0	0,0	0,48	1,22
Банан	12.01	100	1,6	0,2	21,8	95,0
			15,95/ 17,06	35,1/ 36,34	95,5/ 89,73	813,09/ 849,59
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 яблуками та квашеною капустою/ салат з молоді капусти, огірків та томатів	24/ 1.32	100	1,4/ 1,44	5,4/ 3,33	8,0/ 4,76	79,0/ 59,28
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
			40,12/ 40,16	36,11/ 34,04	96,0/ 92,76	897,70/ 877,98

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 із буряка зі сметаною / помідор свіжий	1.35/ 3	100	1,82/ 3,24	3,37/ 9,12	8,63/ 3,12	71,63/ 80,4
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
			19,34/ 20,76	11,07/ 16,82	111,01/ 105,5	622,01/ 630,78
Вечеря						
Каша гречана з томатною пастою	08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2
Печеня 3 види овочів/ салат зі свіжих томатів з солодким перцем	63/ 1.02	100	1,04/ 1,02	0,16/ 3,38	7,31/ 3,97	34,81/ 49,51
Сирники з сметаною	28	150/25	25,8	21,9	30,9	42,9
Лимонад	106	200	--	--	26,0	104,0
			31,44/ 31,42	24,66/ 27,88	90,01/ 86,67	318,91/ 333,61
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
Ікра з буряка/ салат з свіжих огірків	44/ 57	100	2,35/ 1,13	4,6/ 2,14	12,33/ 2,95	100,10/ 35,54
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
			32,09/ 31,79	17,73/ 13,78	73,14/ 67,73	581,53/ 523,17
Обід						
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
Котлета морквяна / асорті овочево	69/ 1.43	100	3,21/ 1,98	1,64/ 6,25	20,61/ 5,33	110,06/ 86,44
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
			30,77/ 30,57	23,58/ 29,01	110,02/ 99,66	760,99/ 761,42
Вечеря						
Каша пшенична	08.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
Овочево 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

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
Овочі тушені/ салат з свіжих помідорів з цибулею	42/ 32	100	3,01/ 1,13	2,75/ 6,19	8,5/ 4,72	135,5/ 79,1
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
			24,70/ 22,82	12,20/ 15,64	90,73/ 86,95	636,90/ 580,50
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 буряка з чорносливом та сметаною/ салат з редиски	1.37/ 22	100	1,77/ 2,68	2,21/ 3,92	14,15/ 3,77	82,83/ 61,07
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
			28,41/ 29,32	17,07/ 18,78	99,97/ 89,59	672,23/ 650,47
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	24,9	107,7
			17,54	16,41	91,22	577,53
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/ салат з молодого капусти, огірків та кропу	1.36/ 1.30	100	1,55/ 1,74	3,19/ 3,01	9,23/ 5,34	69,25/ 57,46
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/ 29,98	21,45/ 21,27	63,3/ 59,41	560,95/ 549,16

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
Пюре морквяне з імбиром/ салат з м'якого сиру та томатів	41/ 1.04	100	1,68/ 8,42	0,26/ 10,0	11,87/ 3,40	56,51/ 138,83
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
			49,82/ 56,56	21,97/ 31,71	152,61/ 144,14	1004,62/ 1087,14
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 фруктовий з йогуртом/ салат зі свіжих томатів з редисом	1.42/ 1.03	100	2,0/ 1,11	0,99/ 3,17	20,74/ 3,62	111,58/ 48,67
Кефір	11.12	125	3,5	3,1	5,0	62,5
			21,14/ 22,3	17,37/ 15,19	42,72/ 59,84	418,77/ 481,78
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
Капуста тушена/ асорті овоче	37/ 1.43	100	2,5/ 1,98	3,6/ 6,25	9,5/ 5,33	82,0/ 86,44
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/ 35,18	19,22/ 16,57	59,78/ 63,95	498,84/ 494,40
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 буряком та квашеною капустою/салат з томатів та цибулі маринованої	4/ 1.01	100	1,75/ 0,91	5,15/ 3,20	9,16/ 6,22	89,95/ 56,45
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Узвар	11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Апельсин	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			24,79/ 23,95	65,41/ 63,46	123,48/ 120,54	1182,90/ 1149,40

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
Салат з запеченої груші та моркви	1.16	100	0,8	3,25	8,89	65,24
Какао з молоком	11.05	200	6,71	5,5	9,85	112,48
			26,27	15,18	23,76	404,47

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
Пюре морквяне з імбирем/ салат з редиски	41/ 22	100	1,68/ 2,68	0,25/ 3,92	11,86/ 3,77	56,50/ 61,07
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
			44,72/ 45,92	39,56/ 40,33	98,48/ 85,99	952,03/ 913,77
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 яєць та яблук зі сметаною/ огірок свіжий	1.06/ 18	100	8,14/ 0,8	8,42/ 0,3	3,06/ 5,0	120,75/ 25,0
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
			30,0/ 22,66	21,11/ 12,99	96,48/ 98,42	684,75/ 589,00

Вечеря

Овочева паєля 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
Овочі припущені з соусом «Бешамель»/ помідор свіжий	08.14/ 3	100	4,1/ 3,24	2,7/ 9,12	7,7/ 3,12	73,6/ 80,4
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

				32,84/	21,34/	100,86/	682,02/
				31,98	27,76	96,28	688,82
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 запеченої капусти/огірок свіжий	6/18	100	1,3/0,8	5,1/0,3	5,97/5,0	74,92/25,0	
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	
			21,34/	21,36/	71,29/	547,92/	
			20,84	16,56	70,32	498,00	
Вечеря							
Круп'яна запіканка з сиром	70.67	200	19,20	21,0	53,60	486,0	
Ікра морквяна/ салат з кисломолочного сиру, перцю солодкого з часником	44/1,46	100	2,20/11,87	4,60/6,78	10,88/3,35	93,70/121,01	
Лимонад	106	200	--	--	26,0	104,0	
			21,40/	25,60/	90,48/	683,70/	
			31,07	27,78	82,95	711,01	
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 солоних огірків з цибулею/ асорті овочеве	17/1.43	100	0,86/1,98	5,11/6,25	2,61/5,33	59,80/86,44	
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	
			23,96/	22,62/	87,14/	640,92/	
			25,08	23,76	89,86	667,56	
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	
Печена «Три види овочів»/ салат з редиски	63/22	100	1,04/2,68	0,16/3,92	7,31/3,77	34,81/61,07	
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/	36,60/	92,96/	815,60/	
			29,17	40,36	89,42	841,86	
Вечеря							
Каша пшенична	17	120	6,94	4,41	36,10	215,01	

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
Салат з буряком з ароматною олією/ салат з свіжих овочів	1.36/ 20	100	1,55/ 2,8	3,19/ 1,5	9,23/ 6,1	69,25/ 93,0
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
Яблуко	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			25,32/ 26,57	21,46/ 19,77	75,39/ 72,26	583,84/ 607,59
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
Ікра морквяна / огірок свіжий	44/ 18	100	2,2/ 0,8	4,6/ 0,3	10,88/ 5,0	93,70/ 25,0
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
			14,35/ 14,14	20,15/ 16,86	86,27/ 83,82	590,61/ 548,90
Вечеря						
Лобіо з квасолею	08.07	120	6,15	4,6	34,4	135,0
Салат з запеченої капусти/ салат зі свіжих помідорів з солодким перцем	16/ 19	100	1,3/ 1,1	5,1/ 6,0	5,97/ 3,9	74,92/ 75,0
Сік пастеризований без додавання цукру та підсолоджувачів	40	200	1,0	--	18,2	76,0
			8,45/ 8,25	9,7/ 10,6	58,57/ 56,50	285,92/ 286,00

Норми подані у грамах, розрахункова вартість: сніданок 65 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 1908,23.

Середні показники: білки – 76,43, жири – 69,78, вуглеводи – 243,84.

Молоко 2,5%

Сир 5%,

Сир твердий 45%

Масло 73%

Сметана 15%

Йогурт 1,5%

Кефір 2,5%

Завідуючий їдальнею

С.БРЕНЬ