

ПОГОДЖЕНО

Начальник
Роменського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в Сумській області



Юрій ГЛАДКИЙ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор ЗОШ № 10



Альона ХОМЕНКО

**Перспективне меню на весняний період
ЗОШ № 10 I-III ступенів
на 2025 навчальний рік
10-11 класи**

	№ Т.К.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергет. цінність
I тиждень						
Понеділок						
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 запеченої капусти/ салат з молодой капусти з ароматною олією	6/ 7	100	1,3/ 1,25	5,10/ 5,10	5,97/ 5,7	74,92/ 73,76
Хліб цілнозерновий	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
			37,06/ 37,01	22,69/ 22,69	68,87/ 68,60	621,94/ 620,78
Вівторок						
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/ 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 цілнозерновий	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
			27,09/ 27,28	77,45/ 77,27	123,05/ 119,16	1301,35/ 1289,56
Середа						
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
Овочі припущені в соусі «Бешамель»/ салат з свіжих	08.14/ 23	100	4,1/ 1,13	2,7/ 6,19	7,7/ 4,72	73,6/ 71,9

помідорів з цибулею						
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
			42,23/ 39,26	25,09/ 28,58	120,5/ 117,52	838,97/ 837,27
Четвер						
Картопляне пюре з орегано	8.13	150/3	3,54	9,27	26,39	203,27
Хек запечений	83	120	21,91	2,90	-	113,78
Салат з яєць та зеленим горошком/ огірок свіжий	1.07/ 8.08	100	7,95/ 0,8	7,35/ 0,3	7,51/ 5,0	127,98/ 25,0
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
			37,14/ 29,99	20,28/ 13,23	78,12/ 75,16	643,33/ 540,35
П'ятниця						
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 із буряка зі сметаною/ салат з свіжих огірків	1.35/ 18	100	1,82/ 0,76	3,37/ 6,09	8,63/ 2,38	71,63/ 67,3
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
			34,78/ 33,72	79,33/ 82,05	103,13/ 96,88	1307,73/ 1303,40
II тиждень						
Понеділок						
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 запеченої капусти/ огірок свіжий	6/ 8.08	100	1,3/ 0,8	5,1/ 0,3	5,97/ 5,0	74,92/ 25,0
Сир твердий	42	15	3,42	4,43	-	54,6
Хліб цільнозерновий	42	30	2,34	0,36	14,22	69,9
Чай	38	200	0,2	--	--	--
Фрукти (яблуко)	12.01	100	0,4	0,4	11,8	52,4
			35,93/ 35,43	24,94/ 20,14	84,24/ 83,27	677,26/ 627,34
Вівторок						
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
Пюре морквяне з імбирем/	41/	100	1,68/	0,25/	11,86/	56,50/

салат з редиски	22		2,68	3,92	3,77	61,07
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
			30,18/ 32,12	82,07/ 82,38	135,83/ 129,89	1406,55/ 1393,37

Середа

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 /салат з молоді 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
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
			42,94/ 42,98	24,86/ 22,79	82,37/ 79,13	712,80/ 693,08

Четвер

Відварна картопля з вершковим маслом	08.12	150	2,7	9,4	23,5	189,3
Котлета смажена рибна	6.07	120	18,1	3,0	4,2	106,4
Салат з буряка зі сметаною / салат зі свіжих помідорів та хлібу	1.35/ 21	100	1,88/ 1,75	3,37/ 2,43	8,63/ 6,98	71,63/ 56,77
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
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
			32,02/ 32,29	25,8/ 25,08	126,21/ 116,93	845,62/ 803,06

П'ятниця

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 буряком, чорносливом та горіхами/ салат з молоді 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
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
			58,79/ 55,85	90,07/ 83,61	103,78/ 93,65	1451,6/ 1343,32

III тиждень

Понеділок

Плов з свининою	15	150/75	28,2	11,4	40,8	370,0
Салат з запеченої капусти з родзинками/ огірок свіжий	1.25/ 8	100	2,04/ 08	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
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
			36,7/ 35,46	23,83/ 17,69	105,68/ 95,92	769,12/ 669,20

Вівторок

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 яблуками та квашеною капустою/ салат з молоді капусти, огірків та томатів	24/ 1.32	100	1,5/ 1,44	5,4/ 3,33	8,0/ 4,76	79,0/ 59,28
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
			49,57/ 49,51	19,89/ 17,82	67,49/ 64,25	691,91/ 672,19

Середа

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
Ікра з буряка / салат з свіжих огірків	44/ 57	100	2,35/ 1,13	4,46/ 2,14	12,33/ 2,95	100,10/ 35,54
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
			24,8/ 24,5	36,11/ 32,16	123,82/ 118,41	877,50/ 819,14

Четвер

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
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
Фрукти (банан)	12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,0
			35,16/ 33,28	16,07/ 19,51	94,53/ 90,75	593,05/ 536,65

П'ятниця

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/ салат з молоді 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
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
			38,59/ 38,78	64,75/ 64,57	81,75/ 77,86	1056,55/ 1044,76

IV тиждень

Понеділок

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
Капуста тушена/ асорті овоче	37/ 1.43	100	2,5/ 1,98	3,6/ 6,25	9,5/ 5,33	82,0/ 86,44
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
			41,26/ 40,74	19,19/ 21,84	81,02/ 76,85	628,30/ 632,74

Вівторок

Булгур	08.25	150	4,7	4,8	27,9	165,0
Котлета свинна	21	150	17,4	69,2	26,0	800,0
Пюре морквяне з імбиром / салат з редиски	41/ 22	100	1,68/ 2,68	0,25/ 3,92	11,86/ 3,77	56,50/ 61,07
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
			40,72/ 41,92	89,21/ 89,98	138,37/ 125,89	1515,03/ 1476,97

Середа

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
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 цукрі та підсолоджувачів	40	200	1,0	-	18,2	76,0
Фрукти (апельсин)	12.01	100	0,9	0,2	11,0	50,0
			52,84/ 51,98	29,96/ 33,38	90,32/ 85,74	816,90/ 823,70

Четвер						
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 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
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
			29,37/ 30,49	31,7/ 32,84	81,03/ 83,75	712,32/ 738,96
П'ятниця						
Плов з свининою	15	150/75	28,2	11,4	40,8	370,0
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
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
			38,79/ 40,04	25,74/ 24,05	138,98/ 135,85	921,54/ 945,29

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 905,02.

Середні показники: білки – 37,97, жири – 40,94, вуглеводи – 99,13.

Молоко 2,5%

Сир 5%,

Сир твердий 45%

Масло 73%

Сметана 15%

Йогурт 1,5%

Кефір 2,5%

Завідуючий їдальнею

С.БРЕНЬ