

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
5-9 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	75	19,9	7,5	3,4	164,5
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
			33,06/ 33,01	21,09/ 21,09	68,17/ 67,9	589,04/ 587,88
Вівторок						
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/ 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
			21,29/ 21,48	54,45/ 54,27	114,45/ 110,56	1035,35/ 1023,56
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
			42,36/ 39,99	25,09/ 28,58	120,5/ 117,52	839,87/ 838,17
Четвер						
Картопляне пюре з орегано	08.13	150/3	3,54	9,27	26,39	203,27
Хек запечений	83	90	16,43	2,18	-	85,34
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
			31,66/ 24,51	19,56/ 12,51	78,12/ 75,61	614,89/ 511,91
П'ятниця						
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 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
			28,98/ 27,92	56,33/ 59,05	94,53/ 88,28	1041,73/ 1037,4
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	73/12	19,3	8,2	5,1	183,1
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
			32,56/ 32,06	23,49/ 18,69	83,29/ 82,32	644,92/ 959,00
Вівторок						
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
Пюре морквяне/ салат з	41/	100	1,68/	0,25/	11,86/	56,50/

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
			24,38/ 26,32	59,07/ 59,38	127,23/ 121,29	1140,55/ 1127,37
Середа						
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 /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	90	13,6	2,2	3,2	79,8
Салат з буряка/ салат зі свіжих помідорів та хлібу	1.35/ 21	100	1,82/ 1,75	2,37/ 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
			27,52/ 27,79	25,00/ 24,28	125,21/ 115,93	819,02/ 776,46
П'ятниця						
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 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
			48,44/ 45,50	66,07/ 59,61	100,93/ 90,80	1180,10/ 1071,82
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	108,68/ 98,92	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	4,6/ 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	75	15,69	5,80	5,70	137,77
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
			29,93/ 28,05	14,13/ 17,57	62,63/ 88,85	682,82/ 626,42
П'ятниця						
Булгур	08.25	150	4,7	4,8	27,9	165,0

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 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
			25,17/ 26,29	30,40/ 31,54	46,6/ 49,32	682,52/ 709,16
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 65 грн. 00 коп. на дитину в день.

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

Середня калорійність становить 819,85.

Середні показники: білки – 33,95, жири – 33,64, вуглеводи – 95,11.

Молоко 2,5%

Сир 5%,

Сир твердий 45%

Масло 73%

Сметана 15%

Йогурт 1,5%

Кефір 2,5%

Завідуючий їдальнею

С.БРЕНЬ