

ПОГОДЖЕНО

Начальник Недригайлівського  
районного управління

Головного управління Держпродспоживслужби  
в Сумській області

 В.М.Черенков



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Гринівського НВК: «ЗОШ І-ІІІ  
ступенів- ДНЗ»

Недригайлівської селищної ради

 Г.І.Косенко



**Перспективне двотижневе меню**  
**учнів Гринівського НВК:**  
**«ЗОШ І- ІІІ ступенів- ДНЗ»**  
**2020-2021 року**

## Понеділок 1 день

Суп гороховий з м'ясом	№5	250	6.0	4.27	22.22	149.18
Картопляне пюре	№4	160	3.646	8.024	27.933	195.67
Риба смажена	№2	70	15.99	8.41	3.71	159.4
Помідор солоний		80	0.8	0.1	2.3	13
Хліб житній		60	3.8	0.45	23.45	115.5
Сік яблучний		150	0.15	-	9.1	57
Бутерброд з сиром		30	9,03	16,68	16,54	245,66
Всього			39.416	37.93	105.25	935,41

## Вівторок 2 день

	Номер п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Борщ український, сметана	№9	250	2.863	2.442	16.875	131.32
Каша пшенична	№11	160	0.38	3.04	15,67	104,77
Підлива м'ясна	№ 12	80	12.8	22.2	15	257
Огірок солоний		80	0.8	0.1	2.3	13
Хліб житній		60	3.8	0.45	23.45	115.5
Компот з сухофруктів без підсолоджувачів	№2	150	-	-	9,75	22.5
Печиво		30	0,9	0,5	9,6	171,0
Всього			25,543	28,732	92,645	<b>815,09</b>

### Середа 3 день

	Номер п/п	Вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Борщ	№4	250	2.91	3.47	21.88	127.46
Каша гречана	№1	120	4.29	6.44	25.949	180,5
Котлета	№2	80	19.52	8.38	11.29	175.09
Хліб		60	3.8	4.5	23.45	115.5
Вінігрет	№5	100	1,78	9.92	9,57	135,38
Кефір 2.5%	№4	100	3.0	2,0	4,0	51,5
Бутерброд з маслом	№6	30/12	2,44	8,88	16,54	249,20
Всього			37,740	43,59	112,679	1034,63

### Четвер 4 день

	№ п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Розсольник на кв.	№10	250	2.6	4.11	19.75	124.23
Сирники з сметаною	№1	100/15	13.35	15.06	19.83	270.37
Хліб		60	3.8	0.45	23.45	115.5
Сік морквяний		150	0,15	-	9.1	45
Апельсин		100	0.4	0.4	10.4	45
Печиво		50	0,9	0,5	9,6	271
Всього			21.20	20.88	82.626	871,10

## П'ятниця 5 день

	№п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Суп з пшоном	№2	250	9.47	7.0	11.61	100.42
Макарони з підливою	№8	160	2,863	2,442	16,875	131,32
Ікра бурякова		80	1,184	9,38	5,904	113,93
Гуляш		50	17.88	10,48	26.8	168,10
Хліб		60	3.8	0.45	23.45	115.5
Банан		100	2.03	7.4	13.1	98.1
Кефір 2,5%		100	3,0	2,0	4,0	51,5
Булка з маслом		30/100	7,90	9,40	55,50	350,00
Всього			48,127	48,532	157.239	1128,87

## Понеділок 6 день

	№п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Капусняк	№6	250	8.85	8.083	17.97	178.35
Каша рисова	№8	120	4.29	6.44	25.949	180.5
Омлет	№2	50	6.88	10.11	3.23	130.83
Хліб		60	3.8	0.45	23.45	115.5
Сік яблучний	№2	150	0.15	-	9,1	75,0
Булка з твердим сиром	№6	30/5	12.88	16,60	40,83	348,03
Всього			26.26	33.963	103.107	1028,21

## Вівторок 7 день

	№п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Суп з галушками	№2	250	7.90	5.02	19.97	155.98
Макарони з підливою	№11	160	3.6	3.1	25.4	138
Котлета	№2	80	19.52	8.38	11.29	175.09
Салат з капусти		80	1.37	4.06	6,60	68,01
Хліб		70	3.8	0.45	23.45	115.5
Молоко пастеризоване	№2	150	5,6	7,0	9,0	124,00
Яблуко		100	0.4	0.4	10.4	45
Печиво		30	0,9	0,5	9,6	171,00
Всього			43,09	28,91	202,11	992.58

### Середа 8 день

	№п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Борщ український	№9	250	2.863	2.442	16.875	131.32
Вареники лінівні з сметаною	№1	144/20	19.06	13.46	19.3	273.41
Чай трав'яний без цукру	№2	180			-	-
Хліб		70	3.8	0.45	23.45	115.5
Печиво		30	0,9	0,5	9,6	171
Всього			36,273	26,46	69,225	691.23

### Четвер 9 день

	№п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Суп з гречкою	№3	250	5.94	8.38	30.04	179,18
Тушкована картопля	№5	160	3.32	6.22	27.61	177.5
Риба відварена	№2	70	15,99	8,41	3,71	159,4
Хліб		70	3.8	0.45	23.45	115.5
Сік		150	0.15	-	9.1	45
Помідор солоний		50	0.8	0.1	2.3	13
Бутерброд з маслом і сиром		45	10	19,0	26,0	310
Всього			40.0	46.956	122,21	999,58

## П'ятниця 10 день

	№п/п	вихід	білки	жири	вуглеводи	калорії
Суп з фрикадельками	№1	250	9.47	7.0	11.61	102.42
Млинчики з згущеним молоком	№1	100/15	7.05	8.52	41.07	365.0
Хліб		70	3.8	4.5	23.45	115.5
Сік яблучний пастеризований		150	0.15	-	12.0	73,2
Печиво		30	3,1	4,3	22,10	180,3
Всього			23,57	24,32	110,23	836,42

Середня калорійність – 942,65