

ПОГОДЖЕНО:
Начальник
Роменського районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

_____ О.В.Ковальчук

ЗАТВЕРДЖУЮ:
Директор
Гринівського НВК:
«ЗОШ І-ІІІ ст. – ДНЗ»

_____ І.М. Дяченко

***Перспективне чотирьохтижнєве меню
на зимовий період для учнів 14-18 років
Гринівського НВК:
”ЗОШ І-ІІІ ст. – ДНЗ”
на 2021-2022 н.р.***

І тиждень

І день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ з картоплею	300	3.0	6.4	21	155	32 КЛ
2	Рис розсипчастий	100	4.29	6.44	25,949	180.50	20
3	Курка з куркумою	100	30.12	9.86	2.32	218.49	56 КЛ
4	Салат з капусти з зеленим горошком	75	2,2	3,9	3,9	70,8	8 КЛ
5	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	
6	Молоко кип'ячене	200	4,6	5,0	9,4	104	44
7	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113	
Всього		925	46.51	33.90	81.47	881.09	

ІІ день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Суп з крупною рисовою	250	5.76	4.81	12.83	133.78	11
2.	Сирники	100	13.35	15.06	19.83	270.37	42
3.	Фрукти (банани)	100	1,5	0,2	21,8	95	
4.	Компот з сухофруктів	150	0.405	-	24.72	22.5	41
5.	Пряник	60	3.05	3.5	36.2	185	
Всього		560	14.77	23.57	115.38	706.85	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Борщ український з картоплею	250	2.9	5.6	25,8	161,4	5
2.	Сметана	25	0.75	3	0.75	85.08	20
3.	Каша гречана	100	6,013	6,626	29,764	209,74	38
4.	Омлет	50	6.88	10.11	3.23	130.83	
5.	Салат з капусти з ароматної олії	100	1.25	5.1	5.7	73.76	23 Кл
6.	Сік	200	1,2	-	22,5	98,7	
7.	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
8.	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113	
Всього		875	19,543	32,636	105,75	910,01	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Суп гороховий	250	6.0	4.27	22.22	149.18	9
2.	Макарони відварені	120	4,21	4,89	27,95	161,25	19
3.	Нагетси курячі	100	23.32	2.64	24.7	215.81	57 Кл
4.	Салат з капусти з насінням	100	2.21	7.73	5,93	102.09	18 Кл
5.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54,0	
6.	Компот з сухофруктів	150	0.405	-	24.72	78,6	41
7.	Фрукти (банани)	100	1,1	1,2	16,4	81,3	
Всього		835	40.33	24.98	121.92	842.23	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Суп гречаний	250	5.76	4.81	12.83	133.78	13
2.	Картопляне пюре	120	2.792	5.4	21.835	144.86	34
3.	Хек смажений	100	20.92	7.74	7.60	183.70	25
4.	Соління з помідорів	50	0.8	1.6	3.1	28.2	
5.	Кефір	125	1,9	1,0	4,9	36	
6.	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,4	12,8	52,4	
7.	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113	
8.	Печиво	20	3.05	1.3	23.1	120	
Всього		815	37,52	24,25	96,17	811,94	

II тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп макаронний	250	3,96	4,606	30,18	180,66	10
2	Плов фруктовий	250	4,0	6,0	61,0	301	77 Кл
3	Какао на молоці	200	5,6	6,4	9,4	116	45
4	Пряник	50	3,05	3,5	36,2	190	
5	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		850	17,31	20,706	145,08	825,16	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	250	5,94	8,38	30,04	221,30	11а
2	Каша гречана	120	6,01	6,62	29,76	209,74	20
3	Гуляш	50	17,88	10,48	2,68	168,1	29
4	Соління огірка	50	0,8	1,6	3,1	28,2	
5	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
6	Сік	200	1,2	-	22,5	98,7	
7	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54,0	
8	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,9	37,5	
Всього		835	37,18	33,63	106,98	930,54	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Капусняк	250	8.85	8.083	17.97	178.35	6
2	Сметана	25	0,75	3	0,75	51,5	
3	Рагу овочеве	120	4,37	6,71	26,95	160,8	23
4	Хек смажений	100	20.92	7.74	7.6	183.7	25
5	Салат з капусти з насінням	100	2.21	7.73	5.93	102.09	
6	Хліб цільнозерновий	50	2	2	10	71	
7	Чай каркаде	200	-	-	20,0	80,0	108 Кл
8	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,0	39,3	
Всього		945	39.40	35.56	97.20	866.74	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп гороховий	250	11,59	11,49	33,23	275,8	9
2	Сирна запіканка	115	17.34	15.27	15.69	270.48	36
3	Компот із сухофруктів	150	0.54	-	13.0	50	41
4	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,1	37,5	
5.	Пряник	50	3.05	3.5	36.2	185.2	
Всього		665	33.22	30.46	106.22	818.98	

V день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп овочевий	300	2.3	6.5	14.3	125	33 КЛ
2	Каша рисова розсипчаста	120	2,7	5,8	25,3	143,0	20
3	Курка тушкована в соусі	150	25.34	3.75	1.91	142.77	76 КЛ
4	Яйце	60	3,8	4,6	0,28	62,8	38
5	Салат з моркви	100	1.44	4.95	11.02	93.35	12 КЛ
6	Кефір	125	1,9	1	4,9	36,0	
7	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	31,8	95,0	
8	Хліб цільнозерновий	50	2	2	10,0	113,0	
Всього		1005	40.98	28.80	99.51	810.92	

III тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ український	250	2.863	2.442	16.875	131.32	5
2	Каша ячна	120	2,53	2,5	16,95	100,83	22
3	Вінегрет	150	2,67	14,88	14,35	203,07	
4	Курячи палочки	80	19.52	8.38	11.29	175.09	58 КЛ
5	Молоко кип'ячене	200	3,2	3,75	7,05	104.0	44
6	Пряник	50	3,05	3,5	36,2	160,2	
7	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		950	34,13	35,75	126,38	912,83	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	250	11.93	8.71	39.65	284.71	11a
2	М'ясна підлива	60	11,753	14,083	5,877	194,97	28
3	Соус «Кетчуп»	30	0,28	0,03	4,41	19,05	96 КЛ
4	Каша рисова	120	2,88	3,96	30,96	169,2	20
5	Свіжий помідор або соління з помідорів	50	0,8	1,6	3,1	28,2	
6	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54,0	
7	Кефір	125	2,9	1	4,9	36,0	
8	Фрукти (банан)	100	1,1	0,2	16,4	71,3	
Всього		760	40.363	33,933	105.297	857,43	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з пшоном	250	5,76	4,81	12,83	133,78	14
2	Картопляне пюре	120	2,792	5.4	21.835	144.86	34
3	Салат з морквою та сиром	50	2,08	4,25	2,70	57,45	23 Кл
4	Хек смажений	100	20.92	7.74	7.60	183.70	25
5	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
6	Компот з сухофруктів	150	4,2	-	18,0	86,2	41
7	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	19,0	50,0	
8	Печиво	20	1.6	2.8	17.6	100.20	
Всього		835	40,25	27,20	109,57	869,19	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з фрикадельками	250	9,47	7,0	11,61	146,42	15
2	Каша гречана	120	6,01	2,62	29,76	208,74	20
3	Салат із свіжої капусти та зеленим горошком	100	2.25	6.95	6.09	95.92	8 Кл
4	Соус «Кетчуп»	30	0,28	0,03	4,41	19,05	96 Кл
5	Яйце	60	4,8	3,6	0,28	62,8	38
6	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10	113	
7	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,0	94,0	
8	Сік фруктовий	200	1,2	0,0	22,5	98,7	
Всього		925	29,49	26,55	84,55	838,63	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Капусняк	250	8.85	8.083	17.97	178.35	6
2	Вареники лінівi	144	19.06	13.46	19.3	273.41	35
3	Сметана	25	0,8	5,0	0,8	51,5	
4	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10.0	113,0	
5	Компот із сухофруктів	200	-	-	13	50,0	41
6	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	14,0	50,0	
7	Печиво	50	1.8	1.4	12.3	150.0	
Всього		819	33.41	30.14	87.37	866.26	

IV тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	250	5.94	8.38	30.04	221.30	13
2	Сирна запіканка	100	15,0	13.2	13.64	235.2	36
3	Сік	200	13	-	12,5	98,7	
4	Пряник	50	3,05	1,5	16,2	186,2	
5	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	
Всього		700	38.49	23.28	67.18	836.40	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп гречаний з м'ясом	250	5.76	4.81	12.83	207,5	13
3	Картопля запечена з куркумою	200	4,12	10,91	33,61	248,27	44 Кл
3	Котлета рибна	75	11.21	8.07	13.17	188.88	27
4	Салат з капусти з зеленим горошком	50	1,13	3,47	8,05	47,96	8 Кл
5	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2.0	10,0	113,0	
6	Компот сухофруктів	200	-	-	13.0	50,0	41
7	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,9	75,0	
Всього		925	24,52	29,46	99,56	930,61	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ з картоплею	300	3.0	6.4	21	155	32 Кл
2	Сметана	25	0,75	5	0,75	51,5	
3	Макарони відварені	120	4,21	1,89	17,95	161,25	19
4	Курячий шніцель	100	31.2	2.77	7.14	178.27	64 Кл
5	Вінегрет	150	2,67	14,88	14,35	203,07	3
6	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
7	Компот з сухофруктів	200	-	-	13.0	50,0	
8	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		1045	46,59	33,14	92,49	943,59	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп картопляний з фрикадельками	250	10,33	12,23	20,25	223,64	15
2	Манний пудинг	100	4,12	3,38	22,14	139,43	89
3	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
4	Кисіль	200	0,11	0,0	27,9	118,0	50
5	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	
6	Пряник	50	3.05	3.5	36.2	186.2	
Всього		650	20.8	22.90	132.09	824.57	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	250	4,3	8.38	30.04	221.3	11а
2	Каша гречана	120	4.29	6.44	25.949	180.50	20
3	Котлета м'ясна	70	9,0	17,28	9,7	175.09	30
4	Свіжий помідор або соління з помідорів	50	0,8	1,6	3,1	28,2	
5	Яйце	60	2,8	2,3	0,28	62,8	38
6	Компот з сухофруктів	200	-	-	13.0	50,0	41
7	Твердий сир	15	3.45	4.35	0	94	
Всього		765	23.92	40.35	82.069	811.89	

Середня калорійність - 854,943

Медична сестра

Г.С. Токмань

Кухар

Н.І. Мовчан