

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 6-11 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	200	2.0	4,3	14	103.0	32 Кл
2	Рис розсипчастий	100	4.29	6.44	25,949	180.50	20
3	Курка з куркумою	50	15.06	4,93	1.16	109.25	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	30	2,0	2,0	10,0	71,8	
Всього		755	30.45	26.87	73.31	678.75	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Суп з крупою рисовою	200	4.65	3.86	12.83	107.18	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.	Напій сухофруктів	150	0.405	-	24.72	22.5	41
5.	Пряник	50	3.05	3.5	36.2	145	
Всього		600	22,955	22.62	115.38	640.25	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	
1.	Борщ український з картоплею та сметаною	250	29	56	25,8	161,4	5
2.	Каша гречана	100	6,013	6.62	29,764	209,74	20
3.	Яйце варене	50	5,8	4,6	0,28	62,8	38
4.	Салат з капусти та моркви	50	0.73	1.05	3,18	25.01	23 Кл
5.	Сік	200	1,2	-	22,5	98,7	
6.	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
7.	Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	
Всього		755	19,343	21,87	99,824	661,15	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	
1.	Суп гороховий	200	4.78	3.42	17.68	118.83	9
2.	Макарони відварені	120	4,21	4,89	27,95	161,25	19
3.	Нагетси курячі	50	11.66	1.32	12.35	107.90	57 Кл
4.	Салат з капусти з насінням	50	1,10	3,87	5,96	61,05	18 Кл
5.	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,0	54,0	
6.	Напій з сухофруктів	150	0.405	-	24.72	78,6	41
7	Фрукти (банани)	100	1,1	1,2	16,4	81,3	
Всього		685	22.50	19.05	105.06	662.93	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Суп гречаний	200	4.65	3.86	12.83	107.18	13
2.	Картопляне пюре	120	2.792	5.4	21.835	144.86	34
3.	Хек смажений	50	10.46	3.87	3.8	91.85	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 цільозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	
8.	Печиво	20	3.05	1.3	23.1	120	
Всього		695	26,052	28,43	126,565	615,59	

II тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп макаронний	200	1,71	2,46	12,66	77,43	10
2	Плов фруктовий	150	3,0	4,5	45,75	225,75	77 Кл
3	Какао на молоці	200	5,6	6,4	9,4	116	45
4	Пряник	50	3,05	3,5	36,2	185,2	
5	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		700	14,6	17,06	112,31	641,88	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	200	4,78	6,63	23,99	176,30	11а
2	Каша гречана	120	6,01	6,62	29,76	209,74	20
3	М'ясна підлива	60	6,75	7,08	5,87	94,97	29
4	Хліб цільозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0	
5	Сік	200	1,2	-	22,5	98,7	
6	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,0	54,0	
7	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,9	37,5	
Всього		725	24,89	26,88	101,02	742,21	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Капусняк	200	7,41	6,66	29,74	133,590	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	50	10,46	2,87	3,80	91,85	25
5	Соління помідорів	50	0.8	1.6	3,1	28.2	
6	Хліб цільозерновий	30	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		775	24.09	31.14	102,34	678.24	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп гороховий	200	11,59	11,49	33,23	275,8	9
2	Сирна запіканка	100	15.0	13.2	13.64	235.20	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.	Печиво	20	1.6	2.8	17.6	100.20	
Всього		570	29.43	27.51	85.57	718.50	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп овочевий	200	1,60	4,30	9,50	94,0	33 Кл
2	Каша рисова розсипчаста	120	2,7	5,8	25,3	143,0	20
3	Курка тушкована в соусі	100	10,89	4,50	2,28	95,18	76 Кл
4	Яйце	60	3,8	4,6	0,28	62,8	38
5	Салат з капусти та насіння	75	1,65	5,80	4,44	76,57	12
6	Кефір	125	1,9	1	4,9	36,0	
7	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	31,8	95,0	
8	Хліб цільозерновий	30	1,0	0,4	26,0	113,0	
Всього		810	25,09	25,6	88,62	694,33	

III тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ український	200	2.423	7.11	14.52	130.82	5
2	Каша ячна	120	2,53	2,5	16,95	100,83	22
3	Вінігрет	100	1,78	9,92	9,57	135,38	3
4	Курячі палочки	50	16,79	4,02	8,55	125,63	58 Кл
5	Молоко кип'ячене	200	3,2	3,75	7,05	7,8	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		820	30,073	31,10	101,74	699,96	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	200	4,78	6,53	23,99	176,3	11
2	Гуляш м'ясний	50	10,01	16,42	5,53	107,90	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	Соління з помідорів	50	0,8	1,6	3,1	28,2	
6	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,0	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		690	25.60	34,17	86,20	661,95	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з крупою з пшоном	200	4,45	5,33	23,45	153,7	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	23Кл
4	Хек смажений	50	10,46	3,87	3,80	91,85	25
5	Хліб цільозерновий	30	2,0	2,0	10,0	79,0	
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		720	28,71	23,85	116,39	743,06	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з фрікадельками	200	7,42	5,58	9,58	117,41	15
2	Каша гречана	120	6,01	2,62	29,76	208,74	20
3	Салат із свіжої капусти та зеленим горошком	75	2,2	4,9	3,9	70,8	8 Кл
4	Соус «Кетчуп»	30	0,28	0,03	4,41	19,05	96Кл
5	Яйце	60	4,8	3,6	0,28	62,8	38
6	Хліб цільозерновий	30	3,0	4,0	16,7	118,0	
7	Сир твердий	15	3,45	4,35	0,0	54,0	
8	Сік фруктовий	200	1,2	0,0	22,5	98,7	
Всього		730	28,36	25,08	87,13	749,50	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Капусняк	200	7.08	6.27	14,8	142.55	6
2	Вареники лінівi	115	15,29	10.77	15.68	219.94	35
3	Сметана	25	0,8	5,0	0,8	51,5	
4	Хліб цільозерновий	30	3,0	4,0	26,7	118,0	
5	Компот із сухофруктів	200	-	-	13	50,0	41
6	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	14,0	50,0	
Всього		670	27.07	26.24	84.26	631.99	

IV тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп гречаний	200	4.65	3.86	12.83	107.18	13
2	Сирна запіканка	100	15,0	13.2	13.64	235.2	36
3	Сік	200	13	-	12,5	98,7	38
4	Пряник	50	3,05	1,5	16,2	186,2	
5	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	
Всього		650	37.20	18.76	76.97	722.28	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп гречаний	200	3,546	4,68	24,996	157,46	13
2	Картопля запечена з куркумою	150	3,09	10,81	33,61	138,17	44Кл
3	Котлета рибна	60	5,71	6,19	16,13	105,38	27
4	Салат з капусти з зеленим горошком	50	1,13	3,47	8,05	47,96	8Кл
5	Хліб цільозерновий	30	1,0	0,2	16,0	71,0	
6	Компот сухофруктів	200	-	-	13,0	50,0	41
7	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,9	75	
Всього		790,0	14,776	25,65	120,69	693,0	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ з картоплею	200	2,00	4,30	14,00	103,0	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	50	10,60	3,39	3,57	89,14	64 Кл
5	Вінегрет	100	1,78	9,92	9,57	135,38	3
6	Хліб цільозерновий	30	3,0	4,0	16,7	118,0	
7	Компот	200	-	-	13,0	50,0	
8	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		825	23,0	28,7	83,84	745,77	

IV день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп картопляний з фрикадельками	200	10,33	12,23	20,25	223,64	15
2	Манний пудинг	100	4,12	3,38	22,14	139,43	89
3	Хліб цільозерновий	30	3,0	4,0	16,7	118,0	
4	Кисіль	200	0,11	0,0	27,9	118,0	50
5	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,9	39,3	
Всього		530	17,75	19,4	95,89	638,37	

У день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	250	4,3	8.38	30.04	157.9	11а
2	Каша гречана	100	4.29	6.44	25.949	180.50	20
3	Котлета м'ясна	70	9,0	17,28	9,7	175.09	30
4	Соління з помідорів	50	0,8	1,6	3,1	28,2	
5	Яйце	60	2,8	2,3	0,28	40,8	38
6	Компот з сухофруктів	200	-	-	13.0	50,0	41
7	Твердий сир	15	3.45	4.35	0	54	
Всього		745	23.92	40.35	82.069	686.49	

Середня калорійність - 685,31

Медична сестра

Г.С. Токмань

Кухар

Н.І. Мовчан