

ПОГОДЖЕНО:

Заступник начальника управління
начальник Роменського відділу
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства Роменського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Сумській області

_____ Олена Ткаченко

ЗАТВЕРДЖУЮ:

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

_____ Іван Дяченко

***Перспективне чотирьохтижнєве меню
на весняний період для учнів 11-14 років
Гринівського НВК:
"ЗОШ І-ІІІ ст. – ДНЗ"
на 2022-2023 н.р.***

І тиждень

І день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ з картоплею	250	2.5	5.3	17.5	129.0	32 Кл
2	Рис розсипчастий	100	4.29	6.44	25,949	180.50	20
3	Курка з куркумою	75	22.59	7.4	1.74	163.87	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		870	38.48	30.34	77.39	801.27	

ІІ день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1.	Суп з крупою 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.	Напій сухофруктів	150	0.405	-	24.72	22.5	41
5.	Пряник	50	3.05	3.5	36.2	145	
Всього		600	14.77	23.57	115.38	666.85	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	З
1.	Суп з фрикадельками	250	12,55	15,15	23,58	282,73	15
2.	Сметана	25	0.75	3	0.75	85.08	
3.	Каша гречана	100	4.29	6.44	25,949	180.50	20
4.	Яйце варене	50	6.88	10.11	3.23	130.83	38
5.	Салат з капусти та моркви	75	1,09	1.57	4,76	37,51	23 Кл
6.	Сік яблучний	200	1,2	-	22,5	98,7	
7.	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		825	27,46	36,47	89,069	852,85	

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	75	17.49	1.98	18.52	161.86	57 Кл
4.	Салат з капусти з насінням	50	1,10	3,87	5,96	61,05	12 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		760	33.76	20.56	115.77	747.24	

V 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	75	15.69	5.8	5.7	137.77	25
4.	Соління з помідорів	50	0.8	1.6	3.1	28.2	
5.	Кефір	125	1,9	1,0	4,9	36,0	
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		795	32,39	22,31	97,27	766,01	

II тиждень

I день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп макаронний	250	2.91	3.47	21.88	127.46	10
2	Плов фруктовий	200	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	185,2	
5	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		800	23,38	19,37	136,78	767,16	

II день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Суп з галушками	250	4,78	6,63	23,99	176,30	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	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
5	Сік яблучний	200	1,2	-	22,5	98,7	
6	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54,0	
7	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,9	37,5	
Всього		785	36,02	30,28	97,83	830,90	

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	75	15.69	5.8	5.7	137.77	25
5	Соління помідорів	50	0.8	1.6	3,1	28.2	
6	Хліб цільнозерновий	50	2	2	10	113	
7	Чай каркаде	200	-	-	20,0	80,0	108 Кл
8	Фрукти (яблуко)	100	0,3	0,3	8,0	39,3	
Всього		870	32.49	27.49	92.47	788.92	

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.	Печиво	20	1.6	2.8	17.6	100.20	
Всього		635	31.77	29.58	87.62	753.78	

V день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	
1	Борщ український	250	4,38	5,518	28,975	180,31	5
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 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 цільнозерновий	50	2	2	10,0	113,0	
Всього		930	34,51	28.668	107,605	813,45	

ІІІ тиждень

І 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	Салат з капусти з насінням	75	1,65	5,8	4,44	76,57	12 Кл
4	Котлети	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		875	31,11	26,67	101,705	787,31	

ІІ 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	Гуляш м'ясний	50	17,88	10,48	2,68	168,10	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		740	35,23	30,0	89,52	767,15	

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	75	15,69	5,80	5,70	137,77	25
5	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
6	Напій 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		815	35,02	27,64	107,67	823,26	

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	75	2,2	4,9	3,9	70,8	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	54,0	
8	Сік яблучний	200	1,2	0,0	22,5	98,7	
Всього		800	30,41	25,5	89,56	787,51	

V 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 ліниві	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	20	1.8	1.4	12.3	80.0	
Всього		789	33.41	30.14	87.37	796.26	

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 яблучний	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	94,18	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	133,78	13
2	Картопля запечена з куркумою	150	3,09	8,11	25,21	186,20	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	
8	Сир твердий	15	3,45	4,35	0	54	
Всього		890	26, 94	31,10	91,16	838,82	

III день

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал.	№
1	Борщ з картоплею	250	2,5	5.3	17.5	129,0	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	75	23.4	2.08	5.36	133.70	64 Кл
3	Салат з капусти з ароматної олії	75	0,94	3,83	4,28	55,32	7 Кл
6	Хліб цільнозерновий	50	2,0	2,0	10,0	113,0	
7	Компот з сухофруктів	200	-	-	13.0	50,0	41
8	Фрукти (апельсин)	100	0,7	0,2	8,3	37,5	
Всього		895	38,70	20,3	77,29	731,27	

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	160.2	
Всього		650	20.8	22.90	132.09	798.57	

V 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	Какао	200	6,084	5,35	10,068	111,6	45
Всього		765	26,554	41,35	79,137	779,49	

Середня калорійність – 790,27

Медична сестра

Г.С. Токмань

Кухар

Н.І. Мовчан