

В.В. Тарасенко



1-4 класи

1-4 класи						
Понеділок		Вихід	Б	Ж	В	К
Сніданок						
Суп овочевий	Т.к.№ 58	200	1,4	3,16	9,97	73,11
Каша гречана	Т.к.№17	120	6,7	4,3	30	216
Яйце варене	Т.к.№ 43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з капусти	Т.к.№35	100	1,6	5,1	9	89
Хліб житній	Т.к.№41	30	1	0,21	15	69,3
Сир твердий	Т.к.№33/3	15	3,45	4,35	-	54
Чай	Т.к.№38	200/5	-	-	4,99	18,95
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,20	21,8	95
Всього			20,43	21,92	91,04	678,16
Вівторок						
Сніданок						
Суп гороховий	Т.к.№ 6	200	4,75	1,68	16,56	107,93
Каша пшенична	Т.к.№ 16	120	3,71	3,2	18,45	116,06
Курка тушкована в соусі	Т.к.№ 75K	70	15,2	3,5	2,5	110
Салат із солоних огірків	Т.к.№56	100	0,52	3,75	2,39	46,88
Хліб житній	Т.к.№41	30	2,28	0,27	14,7	69,3
Какао	Т.к.№36/1	200/3	7,0	6,05	12,39	126,37
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			33,86	18,45	77,39	621,54
Середа						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№ 1	200	1,6	2	12	68,42
Каша ячнева	Т.к.№16	120	3,71	3,2	18,45	116,06
Буяк тушкований	Т.к.№84	100	1,2	2,8	7,1	60
Запіканка із сиру з сметаною	Т.к.№25	100/15	17,5	15,4	16	276
Компот із сухофруктів	Т.к. №39	200	0,8	-	14,42	66,30
Хліб житній	Т.к.№41	30	2,28	0,27	14,07	69,3
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього			28,59	23,87	103,84	747,08

Четвер						
Сніданок						
Суп 3 гречаною крупою	Т.к.№ 2	200	2,0	2,1	13,14	81
Макарони відварені	Т.к.№12	120	4,25	1,17	28,48	144,11
Риба тушкована в томатному соусі	Т.к.№ 77 К	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Ікра морквяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Сік пастеризований	Т.к.№40	200	1,2	-	22,5	98,7
Манний пудінг	Т.к.№ 89 К	100/10	4,4	5,38	23,46	160,03
Яблуко	Т.к.№ 44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			22,55	16,65	109,04	680,74
П'ятниця						
Сніданок						
Суп 3 галушками	Т.к.№8	200	3,97	1,39	20,45	111
Картопляне пюре	Т.к.№14	120	2,38	3,53	18,59	117,07
Курячі нагетси	Т.к.№78 К	85	15,1	7,7	17,7	186,3
Салат 3 св. капусти і моркви	Т.к.№ 95	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Компот із сухофруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Йогурт	Т.к.№ 79	125	4,0	3,0	10,0	86
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього			29,26	19,27	97,57	750,52
Понеділок						
Сніданок						
Суп 3 вівсяною крупою	Т.к.№4	200	2,4	2	17,3	98
Каша пшенична розсипчаста	Т.к.№79 К	120	5,32	5,14	26,37	165,7
Риба смажена	Т.к. №20	50	9,7	4,7	2,3	114
Капуста тушкована	Т.к. №52	100	2,25	4,84	3,87	76,97
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,7	69,3
Сир твердий	Т.к.№33/3	15	3,45	4,35	-	54
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Чай	Т.к.№38	200/5	-	-	4,99	18,95
Всього			26,8	21,3	79,93	641,92
Вівторок						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№ 1	200	1,6	2,0	14	76
Картопляне пюре	Т.к.№ 14	120	2,58	5,53	18,59	117,07
Запечене філе курки	Т.к.№80 К	50	14,6	3,1	0,49	120,5
Салат з буряка	Т.к.№51	100	2,024	3,5	13,9	92,88
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Какао	Т.к.№36/1	200/5	7,0	6,05	16,38	145,75
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього			32,4	21,12	100,64	789,21

Середа						
Сніданок						
Суп з макаронами	Т.к.№7	200	2,3	2	17,3	97
Каша гречана росипчаста	Т.к.№ 17	120	6,7	4,3	30	216
Салат з капусти	Т.к.№35	100	1,2	3,8	6,8	89
Запіканка із сиру з сметаною	Т.к.№25	100/15	17,5	15,4	16	276
Компот із сухофруктів	Т.к.№39	200	0,8	-	14,42	66,3
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			28,9	25,5	94,92	789,3
Четвер						
Сніданок						
Розсольник	Т.к.№1/2	150	1,6	3,3	10,9	80
Горохове пюре	Т.к.№81 К	120	10,02	4,16	14,7	173,2
Котлета по міланськи з сиром	Т.к.№82 К	90	16,6	10	21,3	228,2
Ікра морвяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Сік пастеризований	Т.к.№40	200	1,2	-	22,5	98,7
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95
Всього			36,0	23,13	114,07	835,4
П'ятниця						
Сніданок						
Суп з гречаною крупкою	Т.к.№ 2	200	2,0	2,1	13,4	81
Макарони відварені	Т.к.№12	120	4,25	1,17	28,48	144,11
Яйце варене	Т.к.№ 43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Капуста тушкована	Т.к.№52	100	2,25	4,84	3,87	76,97
Компот із сухофруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Йогурт	Т.к.№ 79	125	4,0	3,0	10,0	86
Апельсина	Т.к.№ 45	100	0,9	-	8,1	40
Всього			19,28	15,71	85,0	582,0
Понеділок						
Сніданок						
Суп з галушками	Т.к.№8	200	3,97	1,39	20,45	111
Картопляне пюре	Т.к.№14	120	2,38	3,53	18,59	117,07
Рибні нагетси	Т.к.№83 К	70	11,3	2,2	14,5	113,8
Буряк тушкований	Т.к.№84	100	1,2	2,8	7,1	60,0
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Сир твердий	Т.к.№33/3	15	3,45	4,35	-	54,0
Компот із сухофруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95,0
Всього			27,88	14,74	117,11	711,3

Вівторок						
Сніданок						
Суп гороховий	Т.к.№ 6	200	4,75	1,68	16,56	107,93
Каша рисова	Т.к.№ 16	120	3,71	3,2	18,45	116,06
Курка відварена	Т.к.№ 23	70	13,21	16	3,34	209,04
Ікра морвяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Какао	Т.к.№36/1	200/5	7,0	6,05	16,38	145,75
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			34,15	32,40	88,30	784,08
Середа						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№1	150	1,4	1,6	11,2	61
Каша пшенична розсипчаста	Т.к.№79 К	120	5,32	5,14	26,37	165,7
Салат з капусти	Т.к.№35	100	1,2	3,8	6,8	67
Вареники лінійні з сметаною	Т.к.№24	100/15	15,4	10,9	15,1	229
Чай	Т.к.№38	200	-	-	-	-
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95
Всього			24,82	21,64	81,27	572,0
Четвер						
Сніданок						
Суп з пшеничною крупкою	Т.к.№4	150	1,8	1,5	13,0	73,0
Каша гречана	Т.к.№17	120	6,7	4,3	30	216,0
Курячі нагетси	Т.к.№78 К	85	15,1	7,7	17,7	186,3
Салат із сол. огірків	Т.к.№ 56	100	0,52	3,75	2,39	46,88
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Компот із суміші сухофруктів	Т.к.№39	200/4	0,8	-	17,56	69,56
Йогурт	Т.к.№ 79	125	4,0	3,0	10,0	86
Апельсина	Т.к.№ 45	100	0,9	-	8,1	40
Всього			33,1	20,52	112,82	778,02
П'ятниця						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№1	150	1,4	1,6	11,2	61
Макарони відварені	Т.к.№12	120	4,25	2,17	28,48	144,11
Салат з св. капусти і моркви	Т.к.№ 95 К	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Яйце варене	Т.к.№ 43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Манний пудінг з сметаною	Т.к.№ 89 К	100/10	4,4	5,38	23,46	160,03
Сік пастеризований	Т.к.№40	200	1,2	-	22,5	98,7
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95
Всього			19,34	17,4	113,24	685,66

Понеділок						
Сніданок						
Суп гороховий	Т.к.№ 6	200	4,75	1,68	16,56	107,93
Каша рисова	Т.к.№ 16	120	3,71	3,2	18,45	116,06
Капуста тушкована	Т.к.№52	100	2,25	4,84	3,87	76,97
Котлета рибна	Т.к.№82 К	60	9,06	1,48	2,1	53,21
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Сир твердий	Т.к.№33/3	15	3,45	4,35	-	54
Компот із сухофруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			25,42	16,82	87,28	612,29
Вівторок						
Сніданок						
Суп 3 пшеничною крупою	Т.к.№4	150	1,8	1,5	13,0	73,0
Каша гречана	Т.к.№17	120	6,7	4,3	30	216,0
Буряк тушкований	Т.к.№84	100	1,2	2,8	7,1	60,0
Курка тушкована в соусі	Т.к.№ 75К	70	15,2	3,5	2,5	110,0
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Какао	Т.к.№36/1	200/6	7,0	6,05	17,38	149,54
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95,0
Всього			36,68	18,62	105,55	826,30
Середа						
Сніданок						
Суп 3 галушками	Т.к.№8	200	3,97	1,39	20,45	111
Каша пшенична розсипчаста	Т.к.№79 К	120	5,32	5,14	26,37	165,7
Ікра морвяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Запіканка із сиру 3 сметаною	Т.к.№25	100/15	17,5	15,4	16	276
Чай	Т.к.№38	200	-	-	-	-
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			29,03	28,13	82,31	630,58
Четвер						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№ 1	200	1,6	2,0	14	76
Сметана	Т.к.№ 1	25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	Т.к.№12	120	4,25	1,17	28,48	144,11
Курка відварена	Т.к.№ 23	70	13,21	16	3,34	209,04
Салат із буряків	Т.к.№ 51	100	2,024	3,5	13,9	92,88
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Сік пастеризований	Т.к.№40	200	1,2	-	22,5	98,7
Апельсина	Т.к.№ 45	100	0,9	-	8,1	40
Всього			23,45	27,94	106,12	780,96

П'ятниця						
Сніданок						
Розсольник	Т.к.№1/2	150	1,6	3,3	10,9	80
Картопляне пюре	Т. к.№14	120	2,38	3,53	18,59	117,07
Яйце варене	Т.к.№ 43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з св. капусти і моркви	Т.к.№ 95 К	100	1,1	2,6	4,4	64,02
Хліб житній	Т.к.№41	30	3,28	0,27	14,07	69,3
Компот із сухофруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95
Йогурт	Т.к.№ 79	125	4,0	3,0	10,0	86
Всього			19,7	17,5	122,98	649,3
В середньому			27,58	21,13	98,52	707,32

Середня калорійність – 707,32

Норми подані у грамах, розрахункова вартість харчування 18 грн. 00 коп. на дитину в день.

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

Жирність кисломолочних продуктів, що використовується в меню: сметана – 21%, масло – 73 %, сир-кисломолочний – 9 %, молоко – 2,5 %.

Кухар Пустовійтівського ЗЗСО

Л.В. Деркач