

«ПОГОДЖУЮ»

Начальник Роменського
управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області
О.В. Ковальчук

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор Пустовійтівського
закладу загальної середньої освіти І-ІІІ
ступенів імені Петра Калнишевського
Роменської міської ради
Сумської області
В.В. Тарасенко

**Перспективне чотиритижневе меню на зимовий період
Пустовійтівського закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів
імені Петра Калнишевського
2021-2022 навчальний рік
10-11 класи**

Понеділок		Вихід	Б	Ж	В	К
Сніданок						
Суп овочевий	Т.к.№ 58	250	1,76	3,95	12,515	91,67
Каша гречана	Т.к.№17	150	8,7	5,7	45,1	270
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	50	3,8	0,45	23,45	115
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			25,89	24,35	117,13	796,42
Вівторок						
Сніданок						
Суп гороховий	Т.к.№ 6	250	5,84	3,08	20,66	134,94
Каша пшенична	Т.к.№ 16	150	4,68	3,89	25,78	156,73
Курка тушкована в соусі	Т.к.№ 75K	120	26,0	6,1	4,4	188,6
Салат із солоних огірків	Т.к.№ 56	100	0,52	3,75	2,39	46,89
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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			48,24	23,32	99,47	814,03
Середа						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№ 1	250	2,25	3	17,5	95
Каша ячнева	Т.к.№16	150	4,68	3,89	25,78	156,73
Буряк 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 с/фруктів	Т.к. №39	200	0,8	-	14,42	66,30
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,8	95
Всього			32,93	33,42	131,05	962,73

Четвер						
Сніданок						
Суп 3 гречаною крупою	Т.к.№:2	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	Т.к.№12	150	5,55	2,83	46,17	202,06
Риба тушкована в томатному соусі	Т.к.№ 77 К	120	16,9	5,5	3,3	121,7
Ікра морвяна	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	150/10	6,47	7,06	35,03	229,75
Яблуко	Т.к.№ 44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			34,82	23,19	143,3	890,21
П'ятниця						
Сніданок						
Суп 3 галушками	Т.к.№8	250	4,92	1,75	25,1	138
Картопляне пюре	Т.к.№14	150	3,18	4,87	23,59	150,4
Курачі нагетси	Т.к.№78 К	150	26,6	13,4	31,2	328,9
Салат 3 св. капусти і моркви	Т.к.№ 95	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Компот із с/фруктів	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			42,51	26,67	138,42	952,53
Понеділок						
Сніданок						
Суп 3 вівсяною крупою	Т.к.№4	250	3,1	2,5	21,7	122
Каша пшенична розсипчаста	Т.к.№79 К	150	6,63	4,87	31	198,3
Риба смажена	Т.к. №20	100	19,4	9,4	4,6	228
Капуста тушкована	Т.к. №52	100	2,25	4,84	3,87	76,97
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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			39,03	26,41	100,01	858,72
Вівторок						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№ 1	250	2,25	3	17,5	95
Картопляне пюре	Т.к.№ 14	150	3,18	4,87	23,29	150,4
Запечене філе курки	Т.к.№80 К	90	26,3	5,6	0,63	216,9
Салат з буряків	Т.к.№51	100	2,024	3,5	13,9	92,88
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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			46,05	23,67	116,95	911,43

Середа						
Сніданок						
Суп з макаронами	Т.к.№7	250	2,9	2,5	21,6	121
Каша гречана	Т.к.№17	150	8,7	5,7	45,1	270
Салат з капусти	Т.к.№35	100	1,2	3,8	6,8	67
Запіканка із сиру з сметаною	Т.к.№25	100/15	17,5	15,4	16	276
Компот із с/фруктів	Т.к.№39	200	0,8	-	14,42	66,3
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			31,5	27,4	114,32	845,3
Четвер						
Сніданок						
Розсольник	Т.к.№1/2	200	2,1	4,4	14,5	107
Горохове пюре	Т.к.№81 К	150	12,52	5,2	18,35	216,5
Коклета по міланськи з сиром	Т.к.№82 К	150	27,6	16,6	35,5	380,3
Ікра морвяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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			50,52	32,05	144,9	1104,0
П'ятниця						
Сніданок						
Суп з гречаною крупою	Т.к.№2	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	Т.к.№12	150	5,55	2,83	46,17	202,06
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			20,28	17,87	106,12	660,96
Понеділок						
Сніданок						
Суп з галушками	Т.к.№8	250	4,92	1,75	25,1	138
Картопляне пюре	Т.к.№14	150	3,18	4,87	23,54	150,4
Рибні нагетси	Т.к.№83 К	140	22,6	4,3	29,0	227,6
Бурак тушкований	Т.к.№84	100	1,2	2,8	7,1	60,0
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
Сир твердий	Т.к.№33/3	15	3,45	4,35	-	54
Компот із с/фруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Банан	Т.к.№48	100	1,5	0,2	21,5	95
Всього			41,45	18,72	150,59	931,63

Вівторок						
Сніданок						
Суп гороховий	Т.к.№ 6	250	5,84	3,08	20,66	134,94
Каша рисова	Т.к.№ 16	150	4,68	3,89	25,78	156,73
Курка відварена	Т.к.№ 23	120	22,66	27,4	5,73	358,42
Ікра морвяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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			46,18	46,07	111,44	1047,34
Середа						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№1	250	2,25	3	17,5	95
Каша пшенична розсипчаста	Т.к.№79 К	150	6,63	4,87	31,0	198,3
Салат з капусти	Т.к.№35	100	1,6	5,1	9	89
Вареники ліниві	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			27,38	24,07	94,1	706,30
Четвер						
Сніданок						
Суп 3 пшеничною крупою	Т.к.№4	250	3,1	2,5	21,7	122
Каша гречана	Т.к.№17	150	8,7	5,7	45,1	270
Курячі нагетси	Т.к.№78 К	150	26,6	13,4	31,20	328,9
Салат із сол. огірків	Т.к.№ 56	100	0,52	3,75	2,39	46,89
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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			48,42	28,8	159,5	1134,29
П'ятниця						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№1	250	2,25	3	17,5	95
Макарони відварені	Т.к.№12	150	5,5	2,83	46,17	202,06
Салат 3 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	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			21,53	20,46	137,41	777,61

Понеділок						
Сніданок						
Суп гороховий	Т.к.№ 6	250	4,75	1,68	16,56	107,93
Каша рисова	Т.к.№ 16	150	4,68	3,89	25,78	156,73
Капуста тушкована	Т.к.№52	100	2,25	4,84	3,87	76,97
Котлета рибна	Т.к.№82 К	120	18,11	2,96	4,2	106,42
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
Сир твердий	Т.к.№33/3	15	3,45	4,35	-	54
Компот із с/фруктів	Т.к.№39	200/6,5	0,8	-	20,9	91,13
Яблуко	Т.к.№44	100	0,4	-	10,4	45
Всього			37,44	18,13	105,16	752,59
Вівторок						
Сніданок						
Суп з пшеничною крупою	Т.к.№4	250	3,1	2,5	21,7	122
Каша гречана	Т.к.№17	150	8,7	5,7	45,1	270
Буряк тушкований	Т.к.№84	100	1,2	2,8	7,1	60,0
Курка тушкована в соусі	Т.к.№ 75К	120	26,0	6,1	4,4	188,6
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
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
Всього			51,3	23,8	140,63	1000,64
Середа						
Сніданок						
Суп з галушками	Т.к.№8	250	4,92	1,75	25,1	138
Каша пшенична розсипчаста	Т.к.№79 К	150	6,63	4,87	31,0	198
Ікра морвяна	Т.к.№57/2	100	1,8	5,2	9,1	91
Запіканка із сиру з 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			31,2	28,22	81,59	747,58
Четвер						
Сніданок						
Борщ	Т.к.№ 1	250	2,25	3	17,5	95
Сметана	Т.к.№ 1	25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	Т.к.№12	150	5,55	2,83	46,17	202,06
Курка відварена	Т.к.№ 23	120	22,66	27,4	5,73	358,42
Салат із буряків	Т.к.№51	100	2,024	3,5	13,9	92,88
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
Сік пастеризований	Т.к.№40	200	1,2	-	22,5	98,7
Апельсина	Т.к.№ 45	100	0,9	-	8,1	40
Всього			39,07	42,18	138,15	1054,06

П'ятниця						
Сніданок						
Розсольник	Т.к.№1/2	200	2,1	4,4	14,5	107
Картопляне пюре	Т.к.№14	150	3,18	4,87	23,59	150,4
Яйце варене	Т.к.№ 43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з св. капусти і моркви	Т.к.№ 95	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Хліб житній	Т.к.№41	50	3,8	0,45	23,45	115,5
Компот із с/фруктів	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			21,97	20,97	120,05	771,85
В середньому			36,88	26,49	122,52	886,01

Середня калорійність – 886,01

Норми подані у грамах, розрахункова вартість харчування 20 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 