

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ (вікова група учнів від 6 до 10 років)

Перший тиждень

Понеділок

| Найменування страв                | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири        | Вуглеводи     | Ккал         |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| Салат з капусти з ароматною олією | 100                            | 1,26         | 5,1         | 5,72          | 73,76        |
| Стіки курячі                      | 75                             | 25,18        | 4,02        | 12,83         | 188,44       |
| Каша гречана                      | 100/5                          | 6,0          | 6,0         | 30,8          | 213          |
| Чай каркаде                       | 200                            | 0            | 0           | 20            | 80           |
| Хліб житній                       | 60                             | 5,4          | 1,98        | 28,8          | 155,4        |
| Фрукти                            | 100                            | 1,5          | 0           | 18,8          | 81           |
| <b>Всього</b>                     |                                | <b>39,34</b> | <b>17,1</b> | <b>116,95</b> | <b>791,6</b> |

Вівторок

| Найменування страв                          | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Ккал          |
|---|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат з буряком та сухариками               | 100                            | 3,75         | 5,36         | 21,73         | 150,17        |
| Хек запечений з соусом Кетчуп               | 75/30                          | 13,98        | 1,85         | 4,41          | 90,17         |
| Картопля запечена брусочками або скибочками | 150                            | 4,3          | 15,9         | 37,5          | 311,1         |
| Сік   | 200                            | 0,5          | 0            | 30,3          | 125,5         |
| Хліб житній                                 | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8          | 155,4         |
| <b>Всього</b>                               |                                | <b>27,93</b> | <b>25,09</b> | <b>122,74</b> | <b>832,34</b> |

Середа

| Найменування страв  | Вихід готової продукції (грам) | Білки       | Жири         | Вуглеводи   | Ккал         |
|---|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Вареники лінійні відварні (або запіканка з сиром) з молочним соусом | 100/30                         | 17,5        | 15,4         | 16          | 295          |
| Яйце варене   | 1/2штг                         | 2,6         | 2,3          | 0,3         | 32           |
| Какао з молоком   | 200                            | 3,8         | 3,9          | 25,8        | 154          |
| Хліб житній   | 60                             | 5,4         | 1,98         | 28,8        | 155,4        |
| Печиво  | 30                             | 2,2         | 5,5          | 24          | 150,3        |
| <b>Всього</b>   |                                | <b>31,5</b> | <b>29,08</b> | <b>94,9</b> | <b>786,7</b> |

## Четвер

| Найменування страв              | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Ккал          |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат з капусти з насінням      | 100                            | 2,2          | 7,74         | 5,92          | 103,0         |
| Нагетси курині з соусом кармаде | 75/30                          | 17,49        | 1,98         | 18,52         | 161,86        |
| Мак енд чіз                     | 100                            | 7,4          | 9,65         | 16,15         | 181,61        |
| Компот із сухофруктів           | 200                            | 0,6          | 0            | 31,5          | 129           |
| Хліб житній                     | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8          | 155,4         |
| Фрукти                          | 80                             | 1,2          | 0            | 15,8          | 64,8          |
| <b>Всього</b>                   |                                | <b>34,29</b> | <b>21,35</b> | <b>116,69</b> | <b>795,67</b> |

## П'ятниця

| Найменування страв                    | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Ккал          |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат з буряком та абрикосовим соусом | 100                            | 1,68         | 5,10         | 9,11          | 89,09         |
| Рис паелья або плов з м'ясом          | 150/50                         | 13,7         | 26,9         | 27,2          | 407           |
| Компот із фруктів                     | 200                            | 0,3          | 0            | 28,1          | 116           |
| Хліб житній                           | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8          | 155,4         |
| Печиво                                | 10                             | 0,73         | 1,83         | 8,0           | 50,05         |
| <b>Всього</b>                         |                                | <b>21,81</b> | <b>35,81</b> | <b>101,21</b> | <b>817,54</b> |

## Другий Тиждень

### Понеділок

| Найменування страв                 | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Ккал          |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат з капусти з зеленим горошком | 100                            | 2,25         | 6,95         | 6,09          | 95,92         |
| Болоньезе                          | 75                             | 8,58         | 7,01         | 6,73          | 124,29        |
| Каша рисова з маслом               | 150/10                         | 3,8          | 8,5          | 40,3          | 254           |
| Какао з молоком                    | 200                            | 3,8          | 3,9          | 25,8          | 154           |
| Хліб житній                        | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8          | 155,4         |
| Фрукти                             | 50                             | 0,8          | 0            | 9,4           | 40,5          |
| <b>Всього</b>                      |                                | <b>24,63</b> | <b>28,34</b> | <b>117,12</b> | <b>824,11</b> |

### Вівторок

| Найменування страв                          | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Ккал         |
|---|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Салат із солоних огірків                    | 100                            | 4,4          | 5            | 1             | 60           |
| Риба тушкована з овочами                    | 75/75                          | 16,1         | 8,9          | 8,4           | 169          |
| Картопля запечена брусочками або скибочками | 150                            | 4,3          | 15,9         | 37,52         | 311,1        |
| Сік   | 200                            | 0,55         | 0            | 30,3          | 125,5        |
| Хліб житній                                 | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8          | 155,4        |
| <b>Всього</b>                               |                                | <b>30,75</b> | <b>31,78</b> | <b>106,02</b> | <b>821,0</b> |

## Середа

| Найменування страв             | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи    | Ккал         |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Салат із свіжої моркви з сиром | 100                            | 4,16         | 8,5          | 5,4          | 114,9        |
| Бігос з гречкою                | 125                            | 21,4         | 19,2         | 57,9         | 496,1        |
| Компот із фруктів              | 150                            | 0,1          | 0            | 20           | 85           |
| Хліб житній                    | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8         | 155,4        |
| Фрукти                         | 100                            | 1,5          | 0            | 18,8         | 81           |
| <b>Всього</b>                  |                                | <b>32,56</b> | <b>29,68</b> | <b>130,9</b> | <b>932,4</b> |


## Четвер

| Найменування страв            | Вихід готової продукції (грам) | Білки       | Жири         | Вуглеводи   | Ккал         |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Запіканка із сиром з сметаною | 100/15                         | 17,5        | 16,4         | 16          | 276          |
| Яйце варене                   | 1 шт                           | 2           | 4,6          | 0,6         | 64           |
| Какао з молоком               | 200                            | 3,8         | 3,9          | 25,8        | 154          |
| Хліб житній                   | 60                             | 5,4         | 1,98         | 28,8        | 155,4        |
| Печиво                        | 30                             | 2,2         | 5,5          | 24          | 150,3        |
| <b>Всього</b>                 |                                | <b>30,9</b> | <b>32,38</b> | <b>95,2</b> | <b>799,7</b> |

## П'ятниця

| Найменування страв                          | Вихід готової продукції (грам) | Білки        | Жири         | Вуглеводи     | Ккал          |
|---|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат з моркви та капусти                   | 100                            | 1,46         | 2,10         | 6,36          | 50,02         |
| Тефтелі із соусом                           | 60/50                          | 6,9          | 24,9         | 12,7          | 304           |
| Картопля запечена брусочками або скибочками | 150                            | 4,3          | 15,9         | 37,52         | 311,1         |
| Чай з лимоном                               | 200                            | 0,2          | 0            | 15,2          | 63            |
| Хліб житній                                 | 60                             | 5,4          | 1,98         | 28,8          | 155,4         |
| <b>Всього</b>                               |                                | <b>18,26</b> | <b>44,88</b> | <b>100,58</b> | <b>883,52</b> |

Відповідальна особа

 Т.В. Єфремова