

ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника Роменського
Головного управління Держпрод-
споживслужби у Сумській області
О.ТКАЧЕНКО

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Плавинищенського
ліцею
О.ПОДОМАРЕНКО

ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

по Плавинищенському ліцею для дітей 1-4
класів на весняний період 2021-2022 навчального року при щоденній вартості харчування
грн. ____ коп.

I тиждень
Понеділок
Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з молодої капусти №35/ Тушкована капуста №110	50	0,8/1,6	2,5	4,5/4,82	44/45,28
2.	Борщ №1	200	2,19	5,38	14,1	112
3.	Омлет драчена №33	42 г	5,76	6,91	2,63	96
4.	Каша гречана №17	100г	5,8	3,94	30,1	181,5
5.	Напій сухофрукти №39	200/5г	0,75	-	19,41	86,45
6.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
7.	Яблуко №44	100г	0,4	-	10,4	45
8.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	4,31	7,81	45,96
9.	Сир твердий №32	12 г	2,87	3,62	-	45
			25,85/26,65	27,02	101,28/101,6	716,33/ 717,61

Вівторок

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Суп картопляний з макар.вир. з тв.сортів №7	200	2,22	0,56	17,3	79
2.	Каша ячнева №17	100	5,8	3,94	30,1	181,5
3.	Какао №36	200/5	4,46	4,94	9,01	106,69
4.	Салат зі св. помідорів №49/Морква тушк.в см. №111	50 г	0,62/0,73	3,02/1,05	3,86/3,18	43,21/25,01
5.	Чахохбілі з курки №76	75 г	9,21	11,73	5,73	164,10
6.	Апельсин №45	100	0,9	-	8,1	40
			23,21\	24,19/	74,1/	614,5/596,3
			23,32	22,22	73,42	

Середа
Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з моркви та сиру №60	100	4,17	8,51	5,41	114,89

2.	Суп гороховий №6	200	4,76	0,82	16,6	84
3.	Риба смажена №20	50	9,7	4,7	2,3	114
4.	Карт.відварна №10	120	3,58	5,14	31,19	186
5.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3
6.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
7.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
8.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	4,31	7,81	45,96
9.	Шарлотка №73	75 г	3,35	1,38	15,66	88,46
			33,34	25,22	111,71	780,03

**Четвер
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з овочів №102/ Вінегрет №52	50	1,4/0,67	0,8/3,08	3,1/3,84	46/45,8
2.	Розсольник №53	200г.	1,3	4,06	10,44	83,4
3.	Курячі палички №57	50 г	16,79	2,68	8,55	125,63
4.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
5.	Каша пшенична №17	100г	5,8	3,94	30,1	181,5
6.	Напій з сухофруктів №39	200/5	0,75	-	19,41	86,45
7.	Сир твердий №32	12	2,87	3,62	-	45
8.	Банан №48	100г	1,5	-	21	91
			35,73/35	21,88/24,16	100,41/101,15	727,41/727,21

**П'ятниця
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат із запеч.капусти №103	50г	0,65	2,55	2,99	37,46
2.	Капусняк №3	200 г	1,45	0,6	5,7	24
3.	Макарони з тв. сортів №12	100г	3,7	3,3	23,7	140
4.	Курка з паприкою №89	50	15,06	4,93	1,16	109,25
5.	Сік яблучний №40	200г	0,3	-	18	72
6.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
7.	Запіканка з см.№25	125/20	21,93	19,13	20,03	281,71
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
9.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
			50,77	37,65	102,12	838,27

1.	Салат з моркви та сиру №60	100	4,17	8,21	5,41	114,89
----	----------------------------	-----	------	------	------	--------

II тиждень

Понеділок

Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з м.капусти з зел.горошком №81 / Салат з буряка №51	50 г.	1,13/0,71	3,47/3,04	3,05/4,18	47,96/46,95
2.	Суп з гречаною крупою №2	200г	1,98	0,66	13,4	63
3.	Рисова каша №17	100г	5,8	3,94	30,1	181,5
4.	Сир твердий №32	12 г	2,87	3,62	-	45
5.	Яйце варене №43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
6.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
7.	Напій з сухофруктів №39	200/5	0,75	-	19,41	86,45
8.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
9.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			25,29/24,87	23,43/23	96,78/97,91	660,56/659,55

Вівторок

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат зі св.огірків з цибулею №88/ Тушкована капуста №110	82/50	0,6/1,6	2,6/2,5	3/4,82	35/45,28
2.	Суп польовий з см. №94	200/5	2,14	3,3	14,21	94
3.	Каша перл.№17	100г	5,8	3,94	30,1	181,5
4.	Нагетси кур. №71	50	11,66	1,32	12,35	107,9
5.	Апельсин №45	100 г	0,9	-	8,1	40,00
6.	Какао №36	200/5	4,46	4,94	9,01	106,69
7.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
			30,88/31,88	22,88/22,78	84,58/ 86,4	633,82/644,1

Середа

Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Ікра з буряка №86	75 г	3,83	0,06	30,95	54
2.	Суп з галушками №8	200	3,95	1,41	20,5	99,7
3.	Карт.пюре №14	120	2,9	3,57	18,6	148,56
4.	Риба в соусі з овочами №34	50/50	10,9	6,6	5,6	120
5.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
6.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3
7.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
8.	Шарлотка №73	75 г	3,35	1,38	15,66	88,46
			27,39	13,38	124,05	657,44

**Четвер
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з огірків №50/Салат із зап.кап.№103	50г	0,57/0,65	1,07/2,55	1,48/2,99	17,17/37,46
2.	Суп бобовий №6	200	4,76	0,82	16,6	84
3.	Каша ячнева №17	100г	5,8	3,94	30,1	181,5
5.	Шніцель курячий №75	50 г	15,6	1,39	3,57	89,14
6.	Напій сухофрукти №39	200/5 г	0,75	-	19,41	86,45
7.	Сир твердий №32	12	2,87	3,62	-	45
8.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
9.	Банан №48	100г	1,5	-	21	91
			37,17/ 37,25	17,62/19,1	99,97/95,5	663,29/ 682,98

**П'ятниця
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат зі св.помідорів та хліба №104/Морква тушк. в см. №111	50	0,88/0,73	1,22/1,05	3,49/3,18	28,39/25,01
2.	Суп з пшон.крупкою №4	200г.	2,3	0,5	17,3	85
3.	Гуляш курячий №83	32/18 г	9,9	3,38	3,98	87,38
4.	Каша пшенична №17	100 г	5,8	3,94	30,1	181,5
5.	Запіванка з см.№25	125/20	21,93	19,13	20,03	281,71
6.	Сік яблучний №40	200	0,3	-	18	72
7.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			43,47/ 43,32	28,53/ 28,36	115,63/ 115,32	841,4/ 838,02

**III тиждень
Понеділок
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з огірків №50/Вінегрет №52	50г	0,57/0,67	1,07/3,08	1,48/3,84	17,17/45,8
2.	Борщ з карт.№84	200	2	4,3	14	103
3.	Круп'яна запечена з сиром №98	100 г	9,6	10,5	26,8	243
4.	Омлет драчена №33	42 г	5,76	6,91	2,63	96
5.	Напій сухофрукти №39	200/5г	0,75	-	19,41	86,45
6.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
7.	Яблуко №44	100г	0,4	-	10,4	45

			21,04/21,14	23,14/25,15	87,05/ 89,41	661,84/ 690,47
--	--	--	-------------	-------------	-----------------	-------------------

Вівторок

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Суп картопляний з пшен.кр. №4	200	2,3	0,5	17,3	85
2.	Каша кукур. полента №100	120г	3,5	3,26	22,08	131,6
3.	Какао №36	200/5	4,46	4,94	9,01	106,69
4.	Салат з молодой капусти №35/ Тушк.кап. №110	50	0,8/1,6	2,5	4,5/4,82	44/45,28
5.	Кури відварні №23	96	8,3	3,1	0,2	63,5
6.	Апельсин №45	100	0,9	-	8,1.	40
7.	Сир твердий №32	12 г	2,87	3,62	-	45
			23,13/ 23,93	17,92	61,19/61,41	515,79/ 520,07

**Середа
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат зелений з ог. та пом.№105/ Ікра з буряка №86	50/75	0,5/3,83	3/0,06	1,3/30,95	35/54
2.	Суп гороховий №6	200	4,76	0,82	16,6	84
3.	Риба запечена №93	50	9,13	1,21	-	47,41
4.	Карт.тушена №15	120	2,4	6,5	20	147,6
5.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3
6.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
7.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
8.	Шарлотка №73	75 г	3,35	1,38	15,66	88,46
			22,6/25,93	13,27/ 10,33	86,3/115,95	549,19/ 568,19

**Четвер
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат із запеч.капусти №103	50г	0,65	2,55	2,99	37,46
2.	Суп карт.з рис.кр.№4	200	1,6	0,4	14,7	70
3.	Бігос з греч. №91	150 г	25,64	23,06	69,54	588,31
4.	Напій з сухофруктів №39	200/5	0,75	-	19,41	86,45
5.	Сир твердий №32	12	2,87	3,62	-	45
6.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			31,91	29,63	117,04	872,22

**П'ятниця
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з моркви та сиру №60	100	4,17	8,51	5,41	114,89
2.	Суп з перл.крупкою з том. №80	200 г	2,34	1,8	12,2	75

3.	Макарони з тв. сортів №12	100г	3,7	3,3	23,7	140
4.	Курка тушк. в соусі №101	50 г.	8,45	1,25	0,64	47,59
5.	Сік яблучний №40	200г	0,3	-	18	72
6.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
7.	Запиканка з см. №25	125/20	21,93	19,13	20,03	281,71
8.	Банан №48	100г	1,5	-	21	91
			44,35	34,35	113,31	882,61

IV тиждень

Понеділок

Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат зі св. помідорів №49/ Морква тушк. в см. №111	50 г	0,62/0,73	3,02/1,05	3,86/5,18	43,21/25,01
2.	Морквяний крем-суп №68	200 г	12,03	9,48	27,24	242,39
3.	Каша пшон.з квашенню капустою №97	120 г	4,15	2,8	22,31	131
4.	Сир тв. №32	12 г	2,87	3,62	-	45
5.	Яйце варене №43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
6.	Напій з сухофруктів №39	200/5	0,75	-	19,41	86,45
7.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			27,86/27,97	23,88/21,91	95,83/95,15	716,27/698,07

Вівторок

Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Ікра з буряка №86	75	3,83	0,06	30,95	54
2.	Капусняк №3	200г	1,45	0,6	5,7	24
3.	Каша ячнева №17	100г	5,8	3,94	30,1	181,5
4.	Нагетси кур. №71	50	11,66	1,32	12,35	107,90
5.	Апельсин №45	100 г	0,9	-	8,1	40,00
6.	Какао №36	200/5	4,46	4,94	9,01	106,69
7.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
			33,42	17,64	104,02	582,52

Середа

Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з моркви та сиру №60	100	4,17	8,51	5,41	114,89
2.	Суп овочевий №79	200 г	1,6	4,3	9,5	84
3.	Картопля зап. з куркумою №95	120 г	2,2	5,7	17,65	130

4.	Котлети рибні №96	50 г	8,42	1,48	0,48	48,98
5.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
6.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3
7.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			18,85	20,35	65,78	524,59

**Четвер
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з овочів №102/ Тушкована капуста №110	50	1,4/1,6	0,8/2,5	3,1/4,82	46/45,28
2.	Юшка рибна херс. №9	200/20	5,85	0,05	15,9	88
3.	Рис ПАЕЛЬЯ №92	100 г	6	5,04	20,97	155,67
4.	Хліб житній №41	20 г	1,32	0,24	8,22	40,04
5.	Напій сухофрукти №39	200/5г	0,75	-	19,41	86,45
6.	Сир твердий №32	12	2,87	3,62	-	45
8.	Банан №48	100г	1,5	-	21	91
			19,69/ 19,89	9,75/11,45	88,60/90,32	552,16/ 551,44

**П'ятниця
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат зі св.огірків з цибулею №88 Салат з бур. №51	82/50	0,6/0,71	2,6/3,04	3/4,18	35/46,95
2.	Суп з рис.кр.з томатом №80	200 г	1,44	0,4	13,4	65
3.	Курка по італ. №90	30 г	7,2	0,36	2,18	40,8
4.	Каша пшен. №17	100 г	5,8	3,94	30,1	181,5
5.	Запіванка з см. №25	125/20	21,93	19,13	20,03	281,71
6.	Сік яблучний №40	200	0,3	-	18	72
7.	Хліб житній №41	30 г	1,96	0,36	12,33	60,42
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			39,63/ 39,74	26,79/ 27,23	109,44/ 110,62	781,43/ 793,38

Всього калорій 630/735 ккал на 1 день

Жиристість кисломолочних продуктів: молоко – 3,2%, сир кисломолочний –9%, сметана – 21%, масло -72%, сир тв.-50%.

- Середня калорійність обідів 688,07/691,25 ккал;
- білки – 30,84/30,88; жири – 23,92/22,94; вуглеводи -97,47/98,61
- без вмісту заборонених харчових добавок та консервантів
- Технологічні карти додаються

Кухар



О.БЕРБЕНЦОВА