

ПОГОДЖУЮ

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



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Плавинищенського
ліцею
О.ПОНОМАРЕНКО



ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

по Плавинищенському ліцею для дітей 5-9 класів на весняний період 2021-2022 навчального року при щоденній вартості харчування

— грн. — коп.

І тиждень

Понеділок

Обід

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
1.	Салат з молоді 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	120г	6,96	5,01	36,12	221,4
5.	Напій сухофрукти №39	200/5г	0,75	-	19,41	86,45
6.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
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
			28,33/29,13	28,33	115,52/115,84	796,27/ 797,55

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	120	6,96	5,01	36,12	221,4
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	150 г	18,42	23,46	11,46	328,20
6.	Апельсин №45	100	0,9	-	8,1	40
			33,58/33,69	36,99/35,02	85,85/85,17	818,5/800,3

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	75	14,6	7	3,5	171
4.	Карт.відварна №10	150	4,48	7,2	38	228
5.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3
6.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
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
			40,46	29,82	127,94	919,07

**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	75 г	25,18	4,02	12,83	188,44
4.	Соус овочевий №65	50 г	5,32	6,78	7,81	68,43
5.	Каша пшенична №17	120г	6,96	5,01	36,12	221,4
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
			45,28/44,55	24,29/26,57	110,71/ 111,45	830,12/ 829,92

**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	120г	3,71	3,66	2,7	144,5
4.	Курка з паприкою №89	75	22,59	7,4	1,74	163,87
5.	Сік яблучний №40	200г	0,3	-	18	72
6.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
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
			59,63	40,72	89,92	937,43

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	120г	6,96	5,01	36,12	221,4
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	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
9.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			41,28/40,86	26,82/26,39	99,02/100,15	765,67/764,66

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	120г	6,96	5,01	36,12	221,4
4.	Нагетси кур. №71	75	17,49	1,98	18,52	161,86
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
			37,87/38,87	24,61/24,51	96,77/98,59	727,38/737,66

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	150	3,18	4,74	23,3	146,2
4.	Риба в соусі з овочами №34	75/75	16,4	5,94	5,43	153,03
5.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
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
			48	16,21	124,8	753,32

**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	120г	6,96	5,01	36,12	221,4
5.	Шніцель курячий №75	75 г	23,4	2,08	5,36	133,70
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
			46,13/46,21	19,38/20,86	107,78/109,29	747,75/768,04

**П'ятниця
Обід**

№з/п	Назва страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	К калорії
!!!	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	43/24	13,22	4,34	5,43	116
4.	Каша пшенична №17	120	6,96	5,01	36,12	221,4
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	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			49,27/49,12	30,8/30,63	131,32/131,01	949,96/946,58

**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	150 г	14,4	15,75	40,2	364,5
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	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
7.	Яблуко №44	100г	0,4	-	10,4	45
			27,36/27,46	29,63/31,64	108,67/111,03	813,18/841,81

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	150г	9,89	7,57	31,45	233,51
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	126	11,06	4,13	0,26	84,66
6.	Апельсин №45	100	0,9	-	8,1	40
7.	Сир твердий №32	12 г	2,87	3,62	-	45
			32,28/33,08	23,26	70,62/70,94	838,86/840,14

**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	75	13,7	1,82	-	71,12
4.	Карт.тушена №15	150г	3	8,1	25	184
5.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3
6.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
7.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
8.	Шарлотка №73	75 г	3,35	1,38	15,66	88,46
			29,09/32,42	15,72/12,78	99,52/129,17	649,34/ 668,34

**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
			31,47	29,63	117,04	842,22

**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.крупною з том. №80	200 г	2,34	1,8	12,2	75

3.	Макарони з тв. сортів №12	120г	3,71	3,66	2,7	144,5
4.	Курка тушк. в соусі №101	100 г.	16,89	2,5	1,28	95,18
5.	Сік яблучний №40	200г	0,3	-	18	72
6.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
7.	Запіванка з см. №25	125/20	21,93	19,13	20,03	281,71
8.	Банан №48	100г	1,5	-	21	91
			54,12	36,2	101,17	974,74

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	3,86/3,18	43,21/25,01
2.	Морквяний крем-суп №68	200 г	12,03	9,48	27,24	242,39
3.	Каша пшон.з квашеною 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	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			29,218/29,33	24,12/25,15	104,05/103,37	756,31/738,11

Вівторок

№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	120 г	6,96	5,01	36,12	221,4
4.	Нагетси кур. №71	100	23,32	2,64	24,7	215,81
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
			46,24	20,03	122,39	730,33

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	150 г	3,09	8,11	25,21	186,2
4.	Котлети рибні №96	75 г	12,63	2,23	0,73	73,47
5.	Хліб житній №41	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
6.	Чай з цукром №38	200/5	0,1	-	10,01	41,3

7.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			25,27	23,75	81,81	645,32

**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	150 г	9,89	7,57	31,45	233,51
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
			22,26/22,28	12,04/13,74	95,85/97,57	578,66/577,94

**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	50 г	12	0,61	3,63	68
4.	Каша пшен. №17	120 г	6,96	5,01	36,12	221,4
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	50 г	3,28	0,6	20,55	100,46
8.	Яблуко №44	100 г	0,4	-	10,4	45
			46,91/47,02	28,35/28,79	125,13/126,31	788,57/800,52

Всього калорій 720/840 ккал на 1 день

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

- Середня калорійність обідів 798,15 / 795,7 ккал;
- білки – 38,67/38,96; жири – 25,99/26,2; вуглеводи -105,79/107,74
- без вмісту заборонених харчових добавок та консервантів
- Технологічні карти додаються

Кухар



О.БЕРБЕНЦОВА