ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО

начальник Локачинського управління директор ЗЗСО «Зубильненська

Держпродспоживслужби гімназія»

М.Ф.КОСТЮЧКО Р.В.Лісецький

**ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ**

**для організації харчування**

**у ЗЗСО «Зубильненська гімназія»**

**І тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | **Сніданок** | Вихід  страви  6-11 років | Енергетична цінність Ккал  (525-630) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккал  (600-720) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккал  (675-810) |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| 1 | Макарони відварені з маслом і сиром | 120 | 151,3 | 150 | 210 | 150 | 210 |
| 2 | Палички курячі | 50 | 125,63 | 75 | 189 | 100 | 251 |
| 3 | Салат з капусти з зеленим горошком | 100 | 96 | 100 | 96 | 100 | 96 |
| 4 | Йогурт | 125 | 61,2 | 125 | 61,2 | 125 | 61,2 |
| 5 | Фрукти (банан) | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього:** |  | **528,2** |  | **650,2** |  | **712,**2 |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| 1 | Картопляне пюре з куркумою | 100 | 162,6 | 130 | 216,8 | 150 | 240 |
| 2 | Тушкована капуста | 100 | 82 | 100 | 82 | 100 | 82 |
| 3 | Яйце варене | 40 | 63 | 40 | 63 | 40 | 63 |
| 4 | Сік | 200 | 98,7 | 200 | 98,7 | 200 | 98,7 |
| 5 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 6 | Фрукти (яблуко) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього:** |  | **534,3** |  | **635,5** |  | **658,7** |
| **Середа** | | | | | | | |
| 1 | Рис «Паелья» з куркою | 150 | 233,51 | 200 | 311,34 | 250 | 389,18 |
| 2 | Салат з вареного буряка | 100 | 62 | 100 | 62 | 100 | 62 |
| 3 | Какао з молоком | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 |
| 4 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 5 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
|  | **Всього** |  | **538,61** |  | **663,34** |  | **741,28** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| 1 | Гречана каша з маслом | 120 | 132,7 | 150 | 165,5 | 150 | 165,5 |
| 2 | Хек смажений | 60 | 110,2 | 90 | 165,3 | 120 | 220,4 |
| 3 | Салат з квашеної капусти з яблуками | 100 | 79 | 100 | 79 | 100 | 79 |
| 4 | Сир твердий | 15 | 54 | 15 | 54 | 15 | 54 |
| 5 | Чай з липою | 200 | 40 | 200 | 40 | 200 | 40 |
| 6 | Хліб | 30 | 68 | 50 | 90,6 | 50 | 90,6 |
| 7 | Фрукти (яблука) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього:** |  | 540,09 |  | 651,4 |  | 706,5 |
| **П’ятниця** | | | | | | | |
| 1 | Борщ з картоплею і м’ясом | 200 | 103 | 250 | 129 | 250 | 129 |
| 2 | Галушки з кисломолочним сиром зі сметаною | 200 | 285 | 200 | 285 | 200 | 285 |
| 3 | Узвар з сухофруктів | 200 | 107,7 | 200 | 107,7 | 200 | 107,7 |
| 4 | Банан | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього** |  | **589,7** |  | **615,7** |  | **615,7** |

**ІІ тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | **Сніданок** | Вихід  страви  6-11 років | Енергетична цінність Ккап  (525-630) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккап  (600-720) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккап  (675-810) |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| 1 | Різотто з курячим філе | 150 | 233,51 | 200 | 311,4 | 200 | 311,4 |
| 2 | Салат з капусти з зеленим горошком | 100 | 96 | 100 | 96 | 100 | 96 |
| 3 | Яйце варене | 40 | 63 | 40 | 63 | 40 | 63 |
| 4 | Йогурт | 125 | 61,2 | 125 | 61,2 | 125 | 61,2 |
| 5 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 6 | Фрукти (яблука) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього:** |  | **581,7** |  | **706,6** |  | **706,6** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| 1 | Товчанка з картоплі | 100 | 162,6 | 120 | 166 | 120 | 166 |
| 2 | Хек запечений | 60 | 64 | 90 | 85,3 | 120 | 128 |
| 3 | Салат з морквою та родзинками | 120 | 119,1 | 120 | 119,1 | 120 | 119,1 |
| 4 | Сир твердий | 15 | 54 | 15 | 54 | 15 | 54 |
| 5 | Чай з каркаде | 200 | 80 | 200 | 80 | 200 | 80 |
| 6 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
|  | **Всього:** |  | **529,7** |  | **554,4** |  | **597,1** |
| **Середа** | | | | | | | |
| 1 | Каша пшенична | 120 | 151,92 | 150 | 197,5 | 150 | 197,5 |
| 2 | Рагу овочеве | 100 | 164,1 | 100 | 164,1 | 100 | 164,1 |
| 3 | Какао з молоком | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 |
| 4 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 5 | Фрукти (банан) | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього:** |  | **603,12** |  | **695,7** |  | **695,7** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| 1 | Каша гречана | 120 | 132,7 | 150 | 165,5 | 150 | 165,5 |
| 2 | Курячий шніцель | 50 | 89,2 | 75 | 133,7 | 100 | 178,27 |
| 3 | Салат з морквою, сиром і сметаною | 100 | 114,89 | 100 | 114,89 | 100 | 114,89 |
| 4 | Сік | 200 | 92 | 200 | 92 | 200 | 92 |
| 5 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 6 | Фрукти (яблука) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього:** |  | **556,79** |  | **681,09** |  | **725,66** |
| **П’ятниця** | | | | | | | |
| 1 | Суп овочевий з фрикадельками | 200 | 205 | 250 | 220 | 250 | 220 |
| 2 | Оладки сирні зі сметаною | 75 | 201 | 100 | 251 | 120 | 300 |
| 3 | Кефір | 125 | 86 | 125 | 86 | 125 | 86 |
| 4 | Апельсин | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
|  | **Всього:** |  | **542** |  | **610** |  | **656** |

**ІІІ тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | **Сніданок** | Вихід  страви  6-11 років | Енергетична цінність Ккап  (525-630) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккап  (600-720) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккап  (675-810) |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| 1 | Круп’яна каша | 120 | 151,92 | 150 | 197,5 | 150 | 197,5 |
| 2 | Курячий шніцель | 50 | 89,2 | 75 | 133,7 | 100 | 178,27 |
| 3 | Салат з капусти з горошком | 100 | 96 | 100 | 96 | 100 | 96 |
| 4 | Кефір | 125 | 86 | 125 | 86 | 125 | 86 |
| 5 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 6 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
|  | Всього |  | **544,12** |  | **681,2** |  | **726** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| 1 | Овочева паелья | 100 | 133,3 | 100 | 133,3 | 100 | 133,3 |
| 2 | Гречана каша з маслом | 120 | 132,7 | 150 | 165,5 | 150 | 165,5 |
| 2 | Хек запечений | 60 | 64 | 90 | 85,3 | 120 | 128 |
| 3 | Сік | 200 | 92 | 200 | 92 | 200 | 92 |
| 4 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 5 | Фрукти (банан) | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього** |  | 587 |  | **688,1** |  | **730,8** |
| **Середа** | | | | | | | |
| 1 | Мак енд чіз | 150 | 270,6 | 200 | 360,81 | 250 | 451,02 |
| 2 | Рагу з карі | 150 | 118,84 | 200 | 158,46 | 250 | 198,07 |
| 3 | Узвар | 200 | 107,7 | 200 | 107,7 | 200 | 107,7 |
| 4 | Фрукти (яблука) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього** |  | **551,14** |  | **684** |  | **813,8** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| 1 | Суп овочевий з фрикадельками | 200 | 205 | 250 | 220 | 250 | 220 |
| 2 | Манний пудинг | 120 | 139,43 | 150 | 209,15 | 200 | 278,86 |
| 3 | Чай з мелісою | 200 | 32,0 | 200 | 32,0 | 200 | 32,0 |
| 4 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 5 | Фрукти (банан) | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього** |  | **541,43** |  | **673,15** |  | **742,86** |
| **П’ятниця** | | | | | | | |
| 1 | Тушкована картопля з курячим філе | 120 | 262,56 | 150 | 328,20 | 200 | 436 |
| 2 | Салат з капусти з ароматною олією | 100 | 73,76 | 100 | 73,76 | 100 | 73,76 |
| 3 | Варене яйце | 40 | 63 | 40 | 63 | 40 | 63 |
| 4 | Какао з молоком | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 |
| 5 | Апельсин | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
|  | **Всього** |  | **571,42** |  | **636** |  | **744,86** |

**ІV тиждень**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | **Сніданок** | Вихід  страви  6-11 років | Енергетична цінність Ккап  (525-630) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккап  (600-720) | Вихід  страви  11-14 років | Енергетична цінність Ккап  (675-810) |
| **Понеділок** | | | | | | | |
| 1 | Гречана каша | 120 | 132,7 | 150 | 165,5 | 200 | 206,8 |
| 2 | Курка по-італійськи | 30 | 40,49 | 40 | 53,99 | 50 | 67,49 |
| 3 | Салат з моркви та капусти | 100 | 50,01 | 100 | 50,01 | 100 | 50,01 |
| 4 | Яйце варене | 40 | 63 | 40 | 63 | 40 | 63 |
| 5 | Кефір | 125 | 86 | 125 | 86 | 125 | 86 |
| 6 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 7 | Фрукти (банан) | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього:** |  | **537,19** |  | **638,49** |  | **684** |
| **Вівторок** | | | | | | | |
| 1 | Макарони відварені з маслом та сиром | 120 | 151,3 | 150 | 210 | 150 | 210 |
| 2 | Нагетси курячі | 75 | 161,86 | 100 | 215,81 | 100 | 215,81 |
| 3 | Салат з моркви з сиром і сметаною | 100 | 114,89 | 100 | 114,89 | 100 | 114,89 |
| 4 | Сік | 200 | 92 | 200 | 92 | 200 | 92 |
| 5 | Фрукти (яблука) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього:** |  | **577,05** |  | **689,54** |  | **689,54** |
| **Середа** | | | | | | | |
| 1 | Борщ з картоплею | 200 | 103,0 | 250 | 129,0 | 300 | 155,0 |
| 2 | Плов фруктовий | 150 | 225,15 | 200 | 301,0 | 250 | 375,0 |
| 3 | Йогурт | 125 | 61,2 | 125 | 61,2 | 125 | 61,2 |
| 4 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 5 | Фрукти (апельсин) | 100 | 50 | 100 | 50 | 100 | 50 |
|  | **Всього:** |  | **510,35** |  | **659,2** |  | **759,2** |
| **Четвер** | | | | | | | |
| 1 | Картопля запечена з куркумою | 120 | 124,13 | 150 | 186,20 | 150 | 186,20 |
| 2 | Фрикадельки рибні | 60 | 50,4 | 90 | 75,6 | 120 | 100,8 |
| 3 | Салат з капусти з зеленим горошком | 100 | 95,92 | 100 | 95,92 | 100 | 95,92 |
| 4 | Сир твердий | 15 | 54 | 15 | 54 | 15 | 54 |
| 4 | Какао з молоком | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 | 200 | 122,1 |
| 5 | Хліб | 30 | 71 | 50 | 118 | 50 | 118 |
| 6 | Фрукти (банан) | 100 | 94 | 100 | 94 | 100 | 94 |
|  | **Всього:** |  | **611,55** |  | **745,82** |  | **775,82** |
| **П’ятниця** | | | | | | | |
| 1 | Бігос з гречкою | 150 | 118,24 | 200 | 157,66 | 250 | 197,08 |
| 2 | Сирники з сметаною | 100 | 201,9 | 150 | 302,8 | 150 | 302,8 |
| 3 | Сухофрукти | 25 | 73,3 | 25 | 73,3 | 25 | 73,3 |
| 4 | Чай з каркаде | 200 | 80 | 200 | 80 | 200 | 80 |
| 5 | Фрукти (яблука) | 100 | 57 | 100 | 57 | 100 | 57 |
|  | **Всього:** |  | **530,44** |  | **670,76** |  | **710,18** |