

ПОГОДЖЕНО

Волинське районне
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби
у Волинській області
лист № 43.01-06/ від 05.09.2023р.
5587



Перспективне меню

для організації харчування дітей 6-14 років
на період з 01.09.2023 по 30.11.2023р.

1 тиждень

№страви	Найменування страви Понеділок	6-11р					11-14р				
		вихід(гр.)	Ккал	білки	жири	вуглеводи	вихід(гр.)	Ккал	білки	жири	вуглеводи
08.15	каша кус-кус	120	156,1	5,8	3,3	33	150	195,1	5,8	3,3	33
3.02	омлет Скрамбл	50	78,5	5,5	5	5	100	159,7	11,16	10,06	6,23
1.01	салат з томатів та цибулі марино	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22
11.03	узвар	200	107,1	0,3	0,9	24,9	200	107,1	0,3	0,9	24,9
	сир твердий	15	35,5	3,27	4,14	0,8	15	35,5	3,27	4,14	0,8
12.01	фрукти (банани)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	всього:		528,7	17,28	16,74	91,72		648,9	22,94	21,8	92,95
	Вівторок										
08.27	сочевиця з приправами	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
43	курка печена з паприкою	75	163,9	22,6	7,4	1,74	100	213,5	30,12	9,86	2,32
1.32	салат з капусти,огірків та томатів	100	59,28	1,44	3,33	4,76	100	59,28	1,44	3,33	4,76
11.09	чай з мелісою	200	1,22	0	0	0,5	200	1,22	0	0	0,5
12.1	фрукти (яблука)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	сир твердий	15	35,5	3,27	4,14	0,8	15	35,5	3,27	4,14	0,8
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26

всього: 597,2 38,44 13,53 48,6 711,6 49,46 16,69 56,68

Середа

08.25	каша булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9
7.12	запiканка сирна з бананом	150	274,6	16,6	10,4	28,3	180	329,5	19,9	12,5	34
1.13	салат морквяний з яблуком	100	74,2	0,74	3,61	9,71	100	74,2	0,74	3,61	9,71
	йогурт	125	88,46	8,1	4,4	9,8	200	88,46	8,1	4,4	9,8
12.01	фрукти (сливи)	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	всього:		617,3	29,64	22,51	80,11		705,2	33,94	25,61	91,41

Четвер

08.01	каша гречана з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
45	стiки курячі	75	175,8	23,5	3,7	11,97	100	251,3	33,57	5,36	17,1
1.24	салат з томатiв з солодким перц(100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
1.02	кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
	хлiб цiльозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (виноград)	100	72	1	0	17	100	72	1	0	17
	всього:		592,5	37,18	14,61	77,64		701,1	48,35	17,07	88,77

П'ятниця

08.13	картопляне пюре з орегано	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150	203,3	3,54	9,27	26,39
83	риба запечена	75	71,12	13,7	1,82	0	100	94,82	18,26	2,42	0
1.11	салат з огiрків, петрушки з часник	100	52,4	1,5	3,23	4,02	100	52,4	1,5	3,23	4,02
	сiк	200	57	0,9	0,4	26,1	200	57	0,9	0,4	26,1
	сир м"який	75	175,2	13,3	12,6	0,7	75	175,2	13,3	12,6	0,7
	хлiб цiльозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (банани)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	всього:		713,3	37,76	26,98	89,32		796,2	45,8	30,37	105,01

2 тиждeнь

Понедiлок

08.01	каша гречана з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
7.11	запiканка сирна	100	196	14,4	9,04	13,9	100	196	14,4	9,04	13,9
1.03	салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
1.24	какао з молоком	200	112,5	6,1	5,5	9,8	200	112,5	6,1	5,5	9,8

	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (яблука)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	всього:		545,5	29,78	19,21	76,27		627,9	37,05	23,27	91,24

3 тиждень

	Понеділок										
08.01	каша гречана з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4.17	чахохбілі з куркою	100	126,3	15,2	4,5	5,3	150	189,4	22,8	6,7	7,9
6	салат з капусти з зеленим горош	100	95,2	2,25	6,95	6,09	100	95,2	2,25	6,95	6,09
1.36	какао з молоком	200	112,5	6,1	5,5	9,8	200	112,5	6,1	5,5	9,8
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (виноград)	100	72	1	0	17	100	72	1	0	17
	всього:		638,7	32,71	21,38	77,89		753,4	44,15	25,3	96,89

	Вівторок										
08.04	рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7
07.11	запіканка сирна	180	352,8	26	16,3	24,9	180	352,8	26	16,3	24,9
10.13	ягідне кюлі	25	18,6	0,3	0,1	4	25	18,6	0,3	0,1	4
1.32	салат з капусти,огірків та томатів	100	59,82	1,44	3,33	4,76	100	59,82	1,44	3,33	4,76
11.09	чай з мелісою	200	1,22	0	0	0,5	200	1,22	0	0	0,5
12.01	фрукти (банани)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	всього:		691	32,94	22,83	86,16		731,9	33,84	23,53	93,66

	Середа										
08.14	овочі припущені з соусом	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7
3.02	омлет Скрамбл	50	78,5	5,5	5	5	100	157,1	11,01	9,91	5,98
08.15	кус-кус розсипчастий	120	156,1	4,7	2,6	26,4	120	156,1	4,7	2,6	26,4
11.03	узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
12.01	фрукти (сливи)	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	сир м'який	75	175,2	13,3	12,6	0,7	75	175,2	13,3	12,6	0,7
	всього:		686,1	29,4	24	86,5		686,1	29,4	24	86,5

	Четвер										
08.25	булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9
6.01	нагетси рибні	70	119,1	11,9	1,3	12,7	100	170,1	16,93	1,85	18,15
1.24	салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83

	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (виноград)	100	72	1	0	17	100	72	1	0	17
	всього:		677,2	31,17	22,42	86,23		728,8	35,01	24,14	102,63

Вівторок

08.27	сочевиця з приправами	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
4.08	курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,1	18,7	9,85	16,19
1.10	салат з огірків та томатів	100	42,93	0,88	3,22	2,2	100	42,93	0,88	3,22	2,2
	сир твердий	15	35,5	3,27	4,14	0,8	15	35,5	3,27	4,14	0,8
11.06	напій з шипшини	200	113,6	5,6	0	24	200	113,6	5,6	0	24
12.01	фрукти (яблука)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	всього:		577,8	23,25	14,66	50,1		687,7	28,85	17,61	54,99

Середа

4.03	куліш з курячим м'ясом	180	270,1	15,6	12,2	26,7	250	375,1	21,7	16,9	37
1.02	салат з томатів з солодким	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
8	пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4	100	161,1	11,21	10,08	6,36
11.12	кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5
12.01	фрукти (банани)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	всього:		564,1	27,62	24,88	57,87		743,2	38,93	33,66	74,13

Четвер

08.27	рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7
6.05	фрикадельки рибні	60	48,7	8,9	1,5	1,1	90	73	13,4	2,2	1,6
1.43	овочеве асорті	100	86,44	1,98	6,25	5,33	100	86,44	1,98	6,25	5,33
	сир м'який	75	175,2	13,3	12,6		75	175,2	13,3	12,6	
11.11	чай каркаде	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (сливи)	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	всього:		631,9	33,04	24,88	63,23		715,6	41,18	27,2	81,63

П'ятниця

07.08	мак енд чіз	120	181,2	6,2	10,2	17,3	150	226,5	7,7	12,7	21,6
4.07	курка по-італійськи	85	105,4	17,2	3,5	1,5	100	124	20,23	4,14	1,77
1.02	салат з томатів з солодким	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
	сік	200	57	0,9	0,4	26,1	200	57	0,9	0,4	26,1

11.06	напій з шипшини	200	113,6	5,6	0,9	24	200	113,6	5,6	0,9	24
	сир м'який	75	175,2	13,3	12,6		75	175,2	13,3	12,6	
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (виноград)	100	72	1	0	17	100	72	1	0	17
	всього:		775,9	41,07	23,38	97,43		878,4	49,84	25,85	118,88

П'ятниця

08.27	сочевиця з приправами	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
4.06	котлета по-міланськи з сиром	85	215,5	15,6	9,4	20,4	100	253,5	18,4	11,08	23,64
1.03	салат з бурячка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
	сир твердий	15	35,5	3,28	4,14	0,8	15	35,5	3,28	4,14	0,8
	сік	200	57	0,9	0,4	26,1	200	57	0,9	0,4	26,1
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (яблука)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	всього:		714,6	39,79	21,26	113,73		817,4	48,83	24,56	134,87

4 тиждень

Понеділок											
08.25	булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9
4.09	нагетси курячі	85	186,3	15,1	7,7	17,7	100	219,2	17,72	9,07	20,8
6	салат з капусти з зеленим горош	100	95,2	2,25	6,95	6,09	100	95,2	2,25	6,95	6,09
11.06	напій з шипшини	200	113,6	5,6	0,9	24	200	113,6	5,6	0,9	24
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
	сир твердий	15	35,5	3,28	4,14	0,8	15	35,5	3,28	4,14	0,8
12.01	фрукти (яблука)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	всього:		715	34,39	25,22	98,29		799,4	40,75	28,51	117,39

Вівторок

08.26	каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6	3	31,5
07.13	Львівський сирник з морквою	150	296,7	18,6	14,3	23,2	180	356,1	22,3	17,1	27,8
1.15	салат морквяний з родзинками	100	99,33	1,48	3,15	16,26	100	99,33	1,48	3,15	16,26
11.10	чай з липи	200	0,8	0	0	0,2	200	0,8	0	0	0,2
12.01	фрукти (сливи)	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	всього:		588,1	25,38	20,15	74,86		683,3	30,28	23,55	85,76

Середа

2.01	каша гречана з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
4.12	кураче стегно в гірчичному соусі	75	164,5	19,9	7,5	3,4	100	219,3	26,56	10,06	4,55
1.35	салат з бурячків зі сметаною	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63
11.03	узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9
12.01	фрукти (банани)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	всього:		571,5	27,62	15,07	82,83		659,4	35,38	18,43	89,98

Четвер

08.15	каша кус-кус	120	156,1	5,8	3,3	33	150	195,1	5,8	3,3	33
3.02	омлет Скрамбл	50	78,5	5,5	5	5	100	159,7	11,16	10,06	6,23
1.24	салат з моркви і капусти	100	64,2	1,51	3,45	5,83	100	64,2	1,51	3,45	5,83
11.05	какао з молоком	200	112,5	6,1	5,5	9,8	200	112,5	6,1	5,5	9,8
	хліб	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (виноград)	100	72	1	0	17	100	72	1	0	17
	всього:		583,3	23,97	18,58	86,23		722	32,37	24,56	97,86

П'ятниця

08.27	сочевиця з приправами	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
6.07	котлета рибна	60	53,2	9,1	1,5	2,1	100	88,1	15,09	2,47	3,5
1.36	салат з буряка з ароматною олією:	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
	сік	200	57	0,9	0,4	26,1	200	57	0,9	0,4	26,1
	сир м'який	75	175,2	13,3	12,6		75	175,2	13,3	12,6	
	хліб цільнозерновий	30	100	4,06	1,33	15,6	50	118,5	6,8	2,25	26
12.01	фрукти (сливи)	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	всього:		687,6	43,41	179,8	777,25		787,3	55,64	24,31	112,13