

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник начальника відділу
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Конотопського районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Тетяна ТЕРЕЩЕНКО

Начальник управління освіти,
молоді, спорту, культури
та туризму
Буринської міської ради
Сумської області

Віктор ДОМАШЕНКО

Примірне чотиритижневе меню

при одноразовому харчуванні (обід)

на зимовий період для учнів 5-11 класів

закладів загальної середньої освіти

Буринської міської ради Сумської області

I тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність(ккал)
Понеділок							
08.01	1.	Гречана каша з чебрецем	150	5,2	3,9	30,1	165,8
K57	2.	Курячі нагетси	75	17,49	1,98	18,52	161,86
07.11	3.	Запіканка сирна зі ягідним кюлі	180\25	26,29	16,43	29,02	371,47
19	4.	Овочі натуральні солоні (скибочками) огірки	100	1,6	-	6,7	33,0
7	5.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.09	7.	Чай з мелісою	200	-	-	0,48	1,22
						Всього	907,35
Вівторок							
2	1.	Картопляне пюре	150	3,646	8,024	27,933	195,67
K84	2.	Хек смажений	75	15,59	5,8	5,7	137,77
K8	3.	Салат з капусти з зеленим горошком	100	2,25	6,95	6,09	95,92
7	4.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
8	5.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
9	6.	Компот із сухофруктів	200	0,6	-	31,50	129,00
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						Всього	831,36
Середа							
10	1.	Макаронні вироби відварені	150	3,6	3,1	25,4	138,0
16	2.	Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,02	93,35
10.05	3.	Соус Кетчуп	100	1,1	0,1	11,9	52,7
10.13	4.	Ягідне кюлі	100	1,10	0,60	16,20	74,45
07.20	5.	Вареники лінівi	180	25,0	13,1	27,2	327,5
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	7.	Сiк	200	0,32	-	23,0	93,2
						Всього	829,2
Четвер							
08.15	1.	Кускус розсипчастий	150	5,8	3,3	33,0	195,1
4.10	2.	Запечене філе курки з орегано	75	21,9	4,7	0,05	134,8
K104	3.	Соус червоний основний	50	0,90	1,20	4,20	25,00
1.24	4.	Салат з капустою та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02
7	5.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
11.05	6.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
13	8.	Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,501	227,14
						Всього	977,54
П'ятниця							
08.09	1.	Квасоля червона варена	150	13,1	5,49	34,26	233,55
03.03	2.	Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,0
K97	3.	Соус цибулевий	30	0,32	1,23	13,41	66,02
K5	4.	Салат з буряком та сухариками	100	3,75	5,36	21,73	150,17
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
6	6.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						Всього	901,47

II тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
08.25	1.	Булгур	150	4,7	4,8	27,9	165,0
21	2.	Салат з солоних огірків з цибулею	100	1,20	2,50	0,50	32,00
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
4.17	4.	Чохохбілі з куркою	150	22,8	6,7	7,9	189,4
12.01	5.	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4
7	6.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
11.11	7.	Чай з каркаде	200	0,60	-	1,00	10,00
						Всього	948,3
Вівторок							
K49	1.	Картопля смажена брусочками	150	4,3	15,9	37,5	311,00
06.03	2.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	120	16,9	5,5	3,3	121,7
1.24	4.	Салат з капустою, та морквою	100	1,51	3,45	5,83	664,02
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
8	6.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
7	7.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
9	8.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						Всього	853,72
Середа							
4.04	1.	Плов з курячим м'ясом	250	20,72	16,69	42,07	388,62
1.36	2.	Салат зі буряка з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
07.11	3.	Запіканка сирна з ягідним кюлі	180\25	26,23	16,43	29,02	371,47
5	4.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
						Всього	972,54
Четвер							
08.02	1.	Гречка з томатною пастою	150	5,7	3,3	32,3	171,5
4	2.	Омлет	58	40,63	46,84	1,04	199,5
1.12	3.	Салат з морквою та імбирем	100	1,03	3,21	7,51	63,14
11.05	4.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
1	5.	Пиріжок з повидлом	85	6,31	4,2	51,67	260,07
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						Всього	901,69
П'ятниця							
08.29	1.	Горохове пюре жовте	200	16,6	0,8	24,4	232,00
K97	2.	Цибулевий соус	30	0,32	1,23	13,41	66,02
7	3.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
15	4.	Ікра бурякова	100	2,364	18,73	11,5	185,86
6	5.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						Всього	972,61

III тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
14.03	1.	Куліш з курячим м'ясом	250	21,7	16,9	37,0	375,1
07.20	2.	Вареники лінівці	180	25,0	13,1	27,2	327,5
30	3.	Салат з квашеною капустою	100	1,46	4,95	11,1	93,95
K108	4.	Чай каркаде	200	-	-	20,00	80,0
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						Всього	971,55
Вівторок							
11	1.	Картопля тушкована	150	3,32	6,22	27,61	177,5
06.01	2.	Рибні нагетси	105	17,0	3,2	21,8	170,7
7	3.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
8	4.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
17	5.	Буряк тушкований	100	1,98	3,6	8,1	72,7
6	6.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
12.01	7.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	8.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
						Всього	925,83
Середа							
08.26	1.	Каша пшенична	150	6,0	3,0	31,5	179,1
4.08	2.	Курячий шніцель	120	22,4	11,8	19,4	254,5
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
18	4.	Ікра із моркви	100	1,8	5,72	9,1	91
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.03	6.	Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
						Всього	1057,8
Четвер							
08.09	1.	Квасоля червона варена	150	13,1	5,49	34,26	233,55
K100	2.	Соус овочевий	50	0,27	0,53	1,66	12,51
1.44	3.	Вінегрет	100	1,84	3,49	12,08	86,67
6	4.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
11.05	5.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
7	7.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
						Всього	847,94
П'ятниця							
08.01	1.	Гречана каша з чебрецем	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3	2.	Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,80
20	3.	Ікра буряково-морквяна	100	1,48	14,42	7,39	144,0
14	4.	Оладки	100	7,05	8,52	41,07	253,8
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
11.12	6.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
7	7.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
						Всього	931,4

IV тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
Понеділок							
08.15	1.	Кускус розсипчастий	150	5,8	3,3	33,0	195,1
K58	2.	Палички курячі	75	25,18	4,02	12,83	188,44
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
1.20	4.	Салат з капусти, моркви зеленого горошку	100	1,98	3,65	6,21	67,98
7	5.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.11	7.	Чай з каркаде	200	0,60	-	1,00	10,0
						Всього	1011,02
Вівторок							
K44	1.	Картопля запечена з куркумою	150	3,09	8,11	25,21	186,20
6.02	2.	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	100	16,00	4,52	6,65	118,88
20	3.	Ікра буряково -морквяна	100	1,48	14,42	7,39	144,0
7	4.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
8	6.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						Всього	851,08
Середа							
08.03	1.	Рис з кмином	150	4,7	3,8	37,3	205,2
1.12	2.	Салат з морквою та імбирем	100	1,03	3,21	7,51	63,14
10.05	3.	Соус Кетчуп	100	1,1	0,1	11,9	52,7
10.13	4.	Ягідне кюлі	100	1,10	0,60	16,20	74,45
07.20	5.	Вареники лінівi	180	25,0	13,1	27,2	327,5
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	7.	Сiк	200	0,32	-	23,0	93,2
						Всього	866,19
Четвер							
10	1.	Макаронні вироби відварені	150	3,6	3,1	25,4	138,0
K56	2.	Курка з паприкою	75	22,59	7,40	1,74	163,87
K104	3.	Соус червоний основний	50	0,90	1,20	4,20	25,00
1.28	4.	Салат з капусти з ароматною олією	100	1,15	3,3	4,4	55,4
7	5.	Хліб	50	3,85	0,4	25,25	124,0
11.05	6.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
13	8.	Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,501	227,14
						Всього	940,89
П'ятниця							
08.08	1.	Квасоля варена біла	150	10,6	5,5	25,4	196,2
03.03	2.	Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,0
K97	3.	Соус цибулевий	30	0,32	4,2	51,67	260,07
1.36	4.	Салат з буряком з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
1	4.	Пиріжок з повидлом	85	6,31	5,035	35,59	183,73
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						Всього	977,25