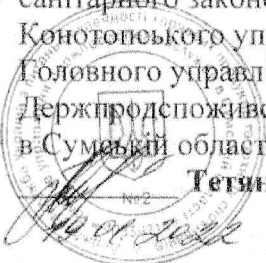


**«Погоджено»**

Начальник Буринського відділу  
державного нагляду за дотриманням  
санітарного законодавства  
Конотопського управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області

**Тетяна ТЕРЕЩЕНКО**



**«Затверджую»**

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

**Віктор ДОМАШЕНКО**



**Примірне чотирьохтижневе меню  
для дітей закладів загальної середньої освіти  
Буринської міської ради  
при одноразовому харчуванні на зимовий період**

## І тиждень Понеділок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
1	Печеня по домашньому з куркою	200	200	19,4	19,4	8,7	8,7	24,5	24,5	261,9	261,9	72
2	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	100	100	2,25	2,25	6,95	6,95	6,09	6,09	95,42	95,42	143
3	Фрукти (яблуко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	13,0	13,0	52,4	52,4	1
4	Молоко кип'ячене	200	200	5,6	5,6	5,0	5,0	9,4	9,4	104	104	2
5	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,24	0,4	15,3	25,5	74,4	124	хлібзавод
Всього										588,12	637,72	

## Вівторок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
1.	Кускус розсипчастий	150	150	5,8	5,8	3,3	3,3	33,0	33,0	195,1	195,1	30(а)
2.	Салат з яєць та зеленого горошку	100	100	7,95	7,95	7,35	7,35	7,51	7,51	127,98	127,98	161
3.	Курячі нагетси з соусом «Кетчуп»	85	85	15,3	15,3	7,7	7,7	20,6	20,6	199,5	199,5	71
4.	Салат фруктовий з гарбузом та яблуками	100	100	0,76	0,76	5,13	5,13	24,45	24,45	146,99	146,99	128
5.	Йогурт	125	125	4,0	4,0	4,0	4,0	10,0	10,0	86,0	86,0	
Всього										755,57	755,57	

## Середа

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
1.	Салат з вареного буряка	70	70	1,07	1,07	1,43	1,43	7,10	7,10	65,78	65,78	136
2.	Лінівi вареники	150/25	150/25	21,52	21,52	15,93	15,93	24,57	24,57	329,05	329,05	89
3.	Соус до лінових вареників	50	50	1,4	1,4	10,0	0,0	3,7	3,7	112,2	112,2	95(а)
4.	Бланманже	150	150	4,24	4,24	1,25	1,25	24,23	24,23	125,10	125,10	104
5.	Фрукти (яблуко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	11,8	11,8	52,4	52,4	1
6.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,24	0,4	15,3	25,5	74,4	124	хлібзавод
Всього										758,93	808,53	

## Четвер

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
1.	Товчанка з квасолею	250	250	11,62	11,62	6,78	6,78	39,30	39,30	264,66	264,66	162
2.	Котлета рибна	100	100	16,84	16,84	2,97	2,97	0,97	0,97	97,96	97,96	78
3.	Салат з капусти з насінням	100	100	2,21	2,21	7,73	7,73	5,93	5,93	102,09	102,09	144
4.	Сир твердий	15	15	3,45	3,45	4,35	4,35	0,0	0,0	54,0	54,0	
5.	Напій з сухофруктів	150	150	0,2	0,2	0,7	0,7	18,7	18,7	80,8	80,8	158
6.	Фрукти (банани)	100	100	1,5	1,5	0,2	0,2	21,8	21,8	95,0	95,0	1
7.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
Всього										768,91	818,61	

## П'ятниця

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Запіканка рисова з ягідним кюле	250/20	250/20	13,61	13,61	14,40	14,40	58,24	58,24	421,19	421,19	82
2.	Тушкована капуста з картоплею	150	150	3,77	3,77	11,08	11,08	25,19	25,19	207,78	207,78	35
3.	Сік	200	200	0,54	0,54	-	-	19,8	19,8	90,40	9,40	
4.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5.	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										843,77	893,37	

## II тиждень Понеділок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1	Макарони відварені	100	100	4,66	4,66	4,16	4,16	38,5	38,5	142	142	41
2	Салат з капустою та морквою	100	100	1,45	1,45	2,09	2,09	6,35	6,35	150,01	150,01	123
3	Запіканка із сиру кисломолочного	100	100	17,0	17,0	11,3	11,3	25,2	25,2	276,65	276,65	84
4	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										722,66	722,66	

## Вівторок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Каша пшенична	150	150	6,0	6,0	3,0	3,0	31,5	31,5	179,1	179,1	39(а)
2.	Підлива з курятини	60	60	11,5	11,5	10,47	10,47	6,85	6,85	163,82	163,82	64
3.	Салат з квашеної капусти і моркви	100	100	0,72	0,72	2,0	2,0	3,47	3,47	33,8	33,8	134
4.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5.	Сік	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,0	98,0	
6.	Сир твердий	15	15	3,45	3,45	4,35	4,35	0,0	0,0	54,0	54,0	
7.	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										653,12	702,72	

## Середа

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Картопля відварена з маслом	150	150	3,0	3,0	2,77	2,77	24,6	24,6	138,24	138,24	111
2.	Рибні нагетси	90	90	14,53	14,53	2,77	2,77	18,64	18,64	146,30	146,30	74
3.	Салат з гарбузом та яблуками	75	75	0,57	0,57	3,85	3,85	18,34	18,34	110,24	110,24	128
4.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	100/15	100/15	11,49	11,49	9,94	9,94	19,32	19,32	213,95	213,95	81
5.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
6.	Чай каркаде	200	200	-	-	-	-	20,0	20,0	80,0	80,0	156
Всього										763,13	812,73	

## Четвер

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
1	Квасоля варена біла	150	150	10,6	10,6	5,5	5,5	25,4	25,4	196,2	196,2	165
2	Омлет «Скрамбл»	50	50	5,4	5,4	6,9	6,9	3,7	3,7	97,9	97,9	4
3	Салат із капостою і ароматною олією	100	100	1,46	1,46	3,3	3,3	4,4	4,4	55,3	55,3	121
4	Манний пудинг	150	150	6,19	6,19	5,06	5,06	34,71	34,71	20,15	209,15	85
5	Какао з молоком	200	200	6,11	6,11	5,50	5,50	9,85	9,85	112,48	112,48	3
6	Салат фруктовий з горіхами	100	100	3,8	3,8	12,3	12,3	29,1	29,1	195,95	195,95	106
Всього										866,98	866,98	

## П'ятниця

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
1	Булгур	150	150	4,7	4,7	6,8	6,8	27,9	27,9	165,0	165,0	39
2	Курка тушкована в соусі	200	200	10,79	10,79	5,0	5,0	2,55	2,55	190,36	190,36	57
3	Салат з капусти та насіння	100	100	2,21	2,21	4,73	4,73	5,93	5,93	102,09	102,09	144
4	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5	Йогурт	125	125	4,0	4,0	4,0	4,0	10,0	10,0	86,0	86,0	
6	Фрукти (банан)	100	100	1,5	1,5	0,2	0,2	31,8	31,8	95,0	95,0	1
Всього										712,85	762,45	

### III тиждень

#### Понеділок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	250	250	12,7	12,7	14,6	14,6	54,3	54,3	397,4	397,4	163
2	Буряк тушкований з яблуком	200	200	3,23	3,23	9,32	9,32	20,91	20,91	180,41	180,41	116
3	Курка з паприкою	100	100	15,12	15,12	9,86	9,86	2,32	2,32	218,49	218,49	59
4	Чай з мелісою	200	200	-	-	-	-	8,00	8,00	32,00	32,00	155
5	Фрукти (яблуко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	11,8	11,8	52,4	52,4	1
Всього										880,7	880,7	

#### Вівторок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1	Каша розсипчаста пшоняна	100	100	4,22	4,22	3,96	3,96	33,5	33,5	110,53	110,53	29
2	Пухкий омлет з орегано	100	100	11,06	11,06	9,93	9,93	6,11	6,11	158,41	158,41	164
3	Салат з вареного буряка	100	100	1,07	1,07	4,07	4,07	7,10	7,10	87,7	87,7	136
4	Львівський сирник з морквою та сметаною	200/15	200/15	25,25	25,25	25,01	25,01	31,38	31,38	426,57	426,57	88
5	Фрукти	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										833,21	833,21	

## Середа

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1	Картопля смажена брусочками	250	250	7,14	7,14	26,39	26,39	62,25	62,25	516,26	516,26	166
2	Минтай запечений у соусі «Бешамель»	150	150	21,6	21,6	3,6	3,6	4,2	4,2	122,3	122,3	79
3	Салат із капусти з зеленим горошком	100	100	2,25	2,25	6,94	6,94	6,09	6,09	95,92	95,92	142
4	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										858,88	908,48	

## Четвер

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Каша гречана розсипчаста	150	150	5,11	5,11	4,95	4,95	25,33	25,33	167,07	167,07	32
2.	Куряче стегно в гірчичному соусі	100	100	26,56	26,56	10,06	10,06	4,55	4,55	219,28	219,28	61
3.	Салат з буряка з ароматною олією	100	100	1,2	1,2	2,4	2,4	6,9	6,9	51,9	51,9	
4.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5.	Сир твердий	15	15	3,45	3,45	4,35	4,35	-	-	54,00	54,00	
6.	Сік фруктовий	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7	
7.	Фрукти (банан)	100	100	1,5	1,5	0,2	0,2	21,8	21,8	95,0	95,0	1
Всього										760,35	809,95	



## П'ятниця

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Ікра з моркви	50	50	0,9	0,9	2,6	2,6	4,5	4,5	45,0	45,0	8а
2.	Кус-кус розсипчастий	150	150	5,8	5,8	3,3	3,3	33,0	33,0	195,1	195,1	30а
3.	Сир твердий	15	15	3,45	3,45	4,35	4,35	-	-	54,00	54,00	
4.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5.	Молоко кип'ячене	200	200	5,6	5,6	5,0	5,0	9,4	9,4	104	104	2
6.	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										522,5	572,1	

## IV тиждень

### Понеділок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Плов із м'ясом курячим	150	150	19,6	19,6	22,0	22,0	24,2	24,2	383,3	383,3	48
2.	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	100	100	4,045	4,045	9,91	9,91	15,96	15,96	172,30	172,30	115(а)
3.	Сік	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7	
4.	Фрукти (банан)	100	100	1,5	1,5	0,2	0,2	21,8	21,8	95,0	95,0	1
Всього										749,3	749,3	

## Вівторок

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Картопля запечена з куркумою	250	250	5,16	5,16	13,52	13,52	42,01	42,01	310,34	310,34	112
2.	Фрикадельки рибні	100	100	15,80	15,80	1,20	1,20	1,80	1,80	81,11	81,11	75
3.	Салат з капусти з ароматною олією	100	100	1,25	1,25	5,10	5,10	5,70	5,70	73,76	73,76	121
4.	Яйце	1 шт.	1 шт.	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,40	31,40	5
5.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
6.	Йогурт	125	125	4,0	4,0	4,0	4,0	10,0	10,0	86,0	86,0	
7.	Фрукти (яблуко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	11,8	11,8	52,4	52,4	1
Всього										709,41	759,04	

## Середа

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Макарони відварені	100	100	4,66	4,66	4,16	4,16	38,5	38,5	142,0	142,0	41
2.	Котлета по міланські з сиром	150	150	27,6	27,6	16,6	16,6	35,5	35,5	380,3	380,3	167
3.	Салат з вареного буряка	100	100	1,65	1,65	5,53	5,53	9,67	9,67	84,9	84,9	136
4.	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5.	Молоко кип'ячене	200	200	5,6	5,6	5,0	5,0	9,4	9,4	104	104	2
6.	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1

Всього						835,6	885,2	
--------	--	--	--	--	--	-------	-------	--

### Четвер

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1.	Венігрет	100	100	1,84	1,84	3,49	3,49	12,08	12,08	86,7	86,7	133
	Круп'яна запіканка з сиром	200	200	19,20	19,20	21,00	21,00	53,60	53,60	486,00	486,00	86
2.	Сметанковий соус	100	100	2,90	2,90	14,42	14,42	8,06	8,06	173,80	173,80	95
3.	Молоко кип'ячене	200	200	5,6	5,6	5,0	5,0	9,4	9,4	104	104	2
4.	Фрукти (яблуко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	11,8	11,8	52,4	52,4	1
Всього										920,9	920,9	

### П'ятниця

	Назва страви	Вихід готової страви (г.)		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.		№ технологіч. карти
		1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	1-4 кл.	5-11 кл	
1	Лобіо з квасолею	250	250	12,3	12,3	9,2	9,2	34,7	34,7	267,9	267,9	168
2	Омлет натуральний	58	58	5,5	5,5	11,7	11,7	1,1	1,1	132,0	132,0	169
3	Буряк тушкований з яблуками	200	200	3,23	3,23	9,32	9,32	20,91	20,91	180,41	180,41	116
4	Хліб цільнозерновий	30	50	2,31	3,85	0,4	0,4	15,3	25,5	74,4	124,0	хлібзавод
5	Молоко кип'ячене	200	200	5,6	5,6	5,0	5,0	9,4	9,4	104	104	2
6.	Фрукти (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	11,0	11,0	50,0	50,0	1
Всього										808,71	858,31	