

ПОГОДЖУЮ  
Начальник Роменського  
управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби в  
Сумській області  
\_\_\_\_\_ О.КОВАЛЬЧУК  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор Гудимівської гімназії  
\_\_\_\_\_ Л.ТИХА  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021

# **Перспективне чотиритижневе меню 1-4 класи**

**( зимовий період )  
Гудимівської гімназії- ЗЗСО І-ІІ ступенів  
На 2021-2022 н.рік**

**(Вартість харчування**

**грн. на одну дитину )**

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
<b>Понеділок</b>						
Суп картопляний з горохом	№ 6	250	5,9	4,7	20,7	150
Каша пшенична	№16	100	3,1	3,2	17,2	110
Курячий шніцель	№64	75	23,40	2,08	5,36	133,70
Салат з капусти з зеленим горошком	№74	100	2,25	6,95	6,09	95,92
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
<b>Всього</b>			<b>40,7</b>	<b>22</b>	<b>93,32</b>	<b>703,52</b>
<b>Вівторок</b>						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	250	2,9	2,5	21,6	121
Каша гречана розсип.	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Салат з помідорів свіжих/ капуста квашена	№49	100	1,24	6,04	7,71	86,42
	№78	100	1,46	4,95	11,1	93,95
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
<b>Всього</b>			<b>22,34/22,12</b>	<b>23,94/22,85</b>	<b>90,09/93,48</b>	<b>663,22/670,75</b>
<b>Середа</b>						
Борщ український	№ 1	250	2,7	7,7	17,7	152
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Картопляне пюре	№14	100	2,2	2,4	15,5	104
Риба тушкована в томаті з овочами	№53	50/50	10,9	6,6	5,6	120
Салат з огірків свіжих/ікра буряк-морквяна	№50	100	0,85	0,54	3,92	70,56
	№60	100	1,48	14,4	7,39	144,0
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>20,23/20,86</b>	<b>22,6/36,4</b>	<b>85,81/89,16</b>	<b>648,66/722,1</b>
<b>Четвер</b>						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	№12	100	3,7	3,3	23,7	140
Салат з білокачанної капусти / ікра бурякова	№35	100	1,6	5,1	9,0	89
	№58	80	1,18	3,73	5,9	113,9
Сирники з сметаною	№28	92,4/8,3	15,77	11,92	18,94	248,77
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>23,97/23,55</b>	<b>22,9/21,55</b>	<b>84,8/83,9</b>	<b>624,77/649,67</b>
<b>П'ятниця</b>						
Капусняк запоріжськ.	№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
Плов з відварених окорочків	№79	140/70	9,63	3,14	33,35	211,79

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Салат з помідорів свіжих/салат із квашеної капусти	№49	100	1,24	6,04	7,71	86,42
	№55	100	0,8	5	6,6	77
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий пастеризований	№40	200	1	-	18,2	76
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>21/20,9</b>	<b>21/20</b>	<b>99,8/98,7</b>	<b>670,11/660,7</b>
<b>Понеділок</b>						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Каша ячна	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Нагетси курячі	№69	75	11,49	1,98	18,52	161,86
Салат з капусти з насінням	№77	100	2,21	7,73	5,93	102,09
Каша рідка молочна	№80	200	8,64	6,44	30,98	269,56
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>32,5</b>	<b>23,5</b>	<b>122,4</b>	<b>920,96</b>
<b>Вівторок</b>						
Борщ український	№ 1	250	2,7	7,5	17,7	152
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	№12	120	4,28	0,44	30,4	140
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з помідорів свіжих/ікра бурякова	№49	100	1,24	6,04	7,71	86,42
	№58	80	1,18	9,38	5,9	113,9
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Компот із сухофруктів	№39	150/4	0,11	-	20,24	52,46
<b>Всього</b>			<b>17,03/17,29</b>	<b>23,9/26,4</b>	<b>98,13/96,3</b>	<b>637,04/664,52</b>
<b>Середа</b>						
Суп картопляний з горохом	№ 6	250	5,9	4,7	20,7	150
Картопляне пюре	№14	100	2,2	3,7	15,5	104
Хек смажений	№67	75	15,6	5,8	5,7	137,7
Салат з огірків та помідорів/салат з кваш. капусти	№76	100	1,10	6	2,5	69,0
	№55	100	0,8	5	6,6	77
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Сік фруктовий пастеризований	№40	200	1	-	18,2	76
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>31,7/31,4</b>	<b>25,2/24,2</b>	<b>85,4/90,3</b>	<b>700,6/708,6</b>
<b>Четвер</b>						
Капусняк запоріж.	№ 2	250	1,9	5,3	7,2	86
Каша гречана	№17	150	8,8	3,2	45,1	278
Салат з капуст з зелен. горошком/ікра буряково-моркв.	№74	100	2,25	6,95	6,09	95,92
	№60	100	1,48	14,42	7,39	144,0
Вареники лінівні із сметаною	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,44
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
<b>Всього</b>			<b>30,06/29,2</b>	<b>29,2/34,2</b>	<b>104,03/104,9</b>	<b>811,3/849,3</b>
<b>П'ятниця</b>						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	250	2,9	2,5	21,6	121
Бігос з гречкою	№63	120	20,5	18,4	53,6	470,6
Салат з помідорів свіжих/ікра бурякова	№49 №58	100 80	1,24 1,18	3,045 9,38	7,71 5,9	56,6 113,9
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>33/32,9</b>	<b>29,6/34,5</b>	<b>112,4/110,2</b>	<b>862,6/909,1</b>
<b>Понеділок</b>						
Суп картопляний з горохом	№ 6	250	5,9	4,7	20,7	150
Каша пшенична	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Палички курячі	№70	70	20,5	3,7	11,9	175,44
Салат з капусти свіжої	№35	100	1,6	5,1	9,0	89
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	150	-	-	16,25	37,5
<b>Всього</b>			<b>38,3</b>	<b>22,9</b>	<b>94,4</b>	<b>764,3</b>
<b>Вівторок</b>						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	250	2,9	2,5	21,6	121
Каша гречана	№17	100	5,8	4,4	30,1	186
Салат з помідорів свіжих/капуста квашена	№49 №55	100 100	1,23 0,8	6,04 5	7,71 6,6	86,42 77
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,8	116
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
<b>Всього</b>			<b>16,3/15,9</b>	<b>23,9/22,9</b>	<b>90,4/89,3</b>	<b>663,2/653,8</b>
<b>Середа</b>						
Борщ український	№ 1	250	2,7	7,7	17,7	152
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Картопляне пюре	№14	100	2,2	3,7	15,5	104
Риба тушкована в томаті з овочами	№53	50/50	10,9	6,6	5,6	120
Салат з огірків свіжих/ікра буряк-морквяна	№50 №60	100 80	0,8 1,48	0,54 14,4	3,92 7,39	70,56 144,0
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	150	-	-	21,6	50
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>18,2/18,9</b>	<b>23,5/36,3</b>	<b>85,6/89,1</b>	<b>648,7/722,1</b>

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
<b>Четвер</b>						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	250	2,5	2,6	16,8	102
Макарони відварені	№12	100	3,7	3,3	23,7	140
Салат з капусти з насіння/ ікра бурякова	№77	100	2,21	5,73	5,93	102,09
	№58	80	1,18	9,38	5,9	113,9
Запіканка з сиру	№25	102,8/8	15,06	13,41	14,97	284,22
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>23,8/22,8</b>	<b>25,04/27,04</b>	<b>73,7/73,6</b>	<b>673,3/683,2</b>
<b>П'ятниця</b>						
Борщ український	№ 1	250	2,7	7,7	17,7	142
Плов з відварених окорочків	№79	140/70	9,62	3,14	33,35	211,79
Салат з помідорів свіжих/салат з ябл. та квашеною капустою	№49	100	1,23	6,04	7,71	86,42
	№75	100	2,25	5,2	6,09	95,92
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Сік фруктовий пастеризований	№40	200	1	-	18,2	76
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>21,7/22,9</b>	<b>21,9/21,2</b>	<b>110,27/108,6</b>	<b>726,09/735,5</b>
<b>Понеділок</b>						
Суп картопляний з рисовою крупою	№ 3	250	2,1	2,4	18,3	104
Каша ячна вязка	№16	100	3,1	3,2	17,2	110
курячий шніцель	№64	75	13,40	12,43	5,3	133,72
Салат з капусти свіжої	№35	100	1,6	2,5	7,3	89
Каша рідка молочна	№80	200	8,64	6,44	40,98	284,24
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	150	-	-	-	-
<b>Всього</b>			<b>29,96</b>	<b>29,2</b>	<b>109,2</b>	<b>821,56</b>
<b>Вівторок</b>						
Борщ український	№ 1	250	2,7	7,7	17,7	152
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	№12	120	4,28	0,44	30,46	140
Яйце варене	№43	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Салат з помідорів свіжих/ ікра буряк-морквяна	№49	100	1,23	6,04	7,71	86,42
	№60	100	1,48	14,4	7,39	144
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Компот із сухофруктів	№39	150	-	-	16,25	37,5
<b>Всього</b>			<b>15,47/15,74</b>	<b>23,6/24,7</b>	<b>94,18/93,84</b>	<b>621,2/678,2</b>
<b>Середа</b>						
Суп картопляний з горохом	№ 6	250	5,9	1,54	22,2	150
Картопля відварена	№10	120	3,6	4,2	31,2	186
Риба смажена	№20	50	9,7	4,7	2,4	114
Салат з огірків/ салат із капусти кваш.	№50	100	0,84	2,24	3,92	33,55
	№55	100	0,8	5	6,6	77
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Сік фруктовий пастеризований	№40	200	1	-	18,2	76
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>27,09/27,08</b>	<b>17,6/18,9</b>	<b>100,3/103,2</b>	<b>723,4/756,4</b>
<b>Четвер</b>						
Борщ український	№ 1	250	2,7	7,7	17,7	152
Каша гречана вязка	№16	120	4	1,1,9	22,4	143,0
Салат з капусти з зелен. горошком/ салат з яблук та кваш.капустою	№74	100	2,25	5,2	6,09	95,92
	№75	100	1,40	5,40	8,0	79,0
Вареники лінійні із сметаною	№24	106,7/8,3	16,23	13,84	15,94	261,44
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	150	-	-	16,25	37,5
<b>Всього</b>			<b>26,08/25,2</b>	<b>27,8/27,9</b>	<b>86,3/88,3</b>	<b>729,8/712,9</b>
<b>П'ятниця</b>						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	250	2,9	2,5	22	121
Плов з відварених окорочків	№79	140/70	9,62	3,14	33,35	211,79
Салат з помідорів свіжих/бурячок тушкований	№49	100	1,23	3,04	7,71	56,6
	№61	100	5,7	2	9,2	63
Банан	№48	100	1,5	-	21	91
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Хліб житній	№41	30	1,98	0,36	12,33	60,6
<b>Всього</b>			<b>22,8/26,2</b>	<b>15,44/14,7</b>	<b>105,79/107,2</b>	<b>656,9/663,3</b>
<b>Середній показник за 20 днів</b>			<b>25,5/23,3</b>	<b>23,6/24,1</b>	<b>96,24/95,5</b>	<b>720,65/716,1</b>

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

Молоко 3,2%

Сир кисломолочний 10%, сир твердий

Масло 73%

Сметана 21%

Кухар

*Світлана*

Світлана ПОНПА