

ПОГОДЖУЮ
Начальник Роменського
управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області
_____ О.КОВАЛЬЧУК
« ____ » / ____ 2021

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Гудимівської гімназії
_____ Л.ТИХА
« ____ » / ____ 2021

Перспективне чотиритижневе меню 5-9 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
Понеділок						
Суп картопляний з горохом	№ 6	300	7,8	4,7	24,89	165,82
Каша пшенична	№16	150	3,1	4,8	25,8	165
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	50	3,3	0,6	20,55	101
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Всього			43,7	23,8	114,6	814,74
Вівторок						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	300	3,5	3	26	145
Каша гречана розсип.	№17	150	8,8	6,6	45,1	278
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
Всього			25,7/25,94	26,64/25,55	109,49/112,88	779,22/786,75
Середа						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,2	168
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Картопляне пюре	№14	150	3,2	3,7	23,3	157
Риба тушкована в томаті з овочами	№53	75/75	16,4	9,9	8,4	180
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	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			28,65/29	27,34/37,2	107,87/111,34	818,06/851,3
Четвер						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	300	3,0	3,1	20,1	122
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	46,2	172
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	-	-	-	-
Всього			26,37/26,32	23,92/22,55	104,64/101,54	676,77/701,67
П'ятниця						
Капусняк запоріжськ.	№ 2	300	2,3	6,3	8,6	104
Плов з відварених окорочків	№79	150	12,6	5,33	34,49	251,64

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Салат з помідорів свіжих/салат із кваш.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	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			25,61/25,17	22,98/22,71	110,55/109,44	768,36/759,94
Понеділок						
Суп картопляний з гречаною крупною	№ 4	300	3,0	3,1	20,1	122
Каша ячна	№17	150	8,8	3,4	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	50	1,98	0,36	12,33	101
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	200	-	-	-	-
Всього			37,02	23,5	126,06	982,51
Вівторок						
Борщ український	№ 1	300	3,3	9,2	21,2	168
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	43,2	172
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	200	-	-	16,25	50
Всього			17,42/17,36	28,6/30,9	110,44/108,63	691,72/709,2
Середа						
Суп картопляний з горохом	№ 6	300	7,2	5,6	24,9	180
Картопляне пюре	№14	150	3,2	2,6	23,3	143
Хек смажений	№67	100	20,6	7,7	7,6	183,7
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	50	1,98	0,36	12,33	101
Всього			38,1/37,8	26,9/25,9	99,2/103,3	856/864
Четвер						
Капусняк запоріж.	№ 2	300	2,3	6,3	8,6	104
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 лінійні 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
Всього			30,4/29,7	29,2/35,7	105,4/106,7	829,3/876,4
П'ятниця						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	300	3,5	3	26	145
Бігос з гречкою	№63	150	25,64	23,06	69,5	588,3
Салат з помідорів свіжих/ікра бурякова	№49	100	1,23	3,04	7,71	56,6
	№58	80	1,18	9,38	5,90	113
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Какао на молоці	№36	200	5,6	6,4	9,4	116
Хліб житній	№41	50	1,98	0,36	12,33	60,6
Всього			38,7/38,5	35,8/38,2	132,04/130,12	998,9/1020,2
Понеділок						
Суп картопляний з горохом	№ 6	300	7,2	4,04	24,2	164,8
Каша пшенична	№17	150	0,8	3,4	35,1	227
Палички курячі	№70	100	33,5	5,3	17,1	251,25
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	50	1,98	0,6	20,55	101
Яблуко	№44	100	0,4	-	10,4	45
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	16,25	37,5
Всього			42,1	23,1	124,4	973,3
Вівторок						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	300	3,5	3	26	145
Каша гречана	№17	150	8,8	3,4	45,1	227
Салат з помідорів свіжих/капуста квашена	№49	100	1,23	6,04	7,71	86,42
	№55	100	0,8	5	6,6	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
Всього			25,7/25,2	23,4/22,4	109,8/108,7	728,2/718,8
Середа						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,18	168
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Картопляне пюре	№14	150	3,2	2,6	23,3	143
Риба тушкована в томаті з овочами	№53	75/75	16,4	9,9	8,4	180
Салат з огірків свіжих/ікра буряк-морквяна	№50	100	0,8	0,54	3,92	70,56
	№60	100	1,48	14,42	7,39	144
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Компот із сухофруктів	№39	200	-	-	21,6	50
Хліб житній	№41	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			28,6/29,1	26,2/32,3	107,8/111,2	804,1/857,5

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
Четвер						
Суп картопляний з гречаною крупою	№ 4	300	3,0	3,1	20,1	122
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	42,2	172
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	200	-	-	-	-
Всього			26,2/25,2	26,04/28,6	93,7/93,6	725,3/737,2
П'ятниця						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,2	168
Плов з відварених окорочків	№79	150	12,6	5,33	34,49	251,64
Салат з помідорів свіжих/салат з яблук та кваш.капуст.	№49	100	1,23	6,04	7,71	86,42
	№75	100	1,40	5,40	8,00	79,00
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	50	3,3	0,6	12,33	101
Всього			26,6/26,8	24,2/23,8	114,9/115	832,3/825,3
Понеділок						
Суп картопляний з рисовою крупою	№ 3	300	2,6	2,9	22	125
Каша ячна вязка	№16	150	2,7	3,6	25,8	163,4
курячий шніцель	№64	100	19,1	2,77	7,1	178,2
Салат з капусти свіжої	№35	100	1,6	2,5	7,3	89
Каша рідка молочна	№80	200	8,64	2,44	30,98	264,24
Хліб житній	№41	50	1,98	0,36	12,33	60,6
Апельсин	№45	100	0,9	-	8,1	40
Чай	№38	200	-	-	-	-
Всього			36,4	14,5	113,6	916,8
Вівторок						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,2	168
Сметана		25	0,7	5	0,8	51,5
Макарони відварені	№12	150	5,6	3,8	43,2	172
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	200	-	-	21,6	50
Всього			17,4/17,6	27,0/32,4	115,1/114,7	681,2/738,2
Середа						
Суп картопляний з горохом	№ 6	300	7,2	5,6	24,9	180
Картопля відварена	№10	150	3,8	5,6	27,2	227
Риба смажена	№20	100	15,4	5,4	4,2	187
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
Сік фруктовий	№40	200	1	-	18,2	76

	№ Т.К.	Вихід	Б	Ж	В	К
пастеризований						
Сир твердий		15	3,67	4,71	-	58,3
Хліб житній	№41	50	1,98	0,6	20,55	101
Всього			33,2/33,2	24,1/26,9	109,3/111,9	907,4/948,3
Четвер						
Борщ український	№ 1	300	3,3	7,6	21,2	168
Каша гречана вязка	№16	150	4,7	3,6	22,4	163,4
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 ліниві 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	200	-	-	21,6	50
Всього			27,3/26,5	29,2/29,4	95,3/97,3	778,7/761,8
П'ятниця						
Суп картопляний з макаронними виробами	№ 7	300	3,5	3	26	145
Плов з відварених окорочків	№79	150	12,6	5,33	24,49	251,64
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	50	3,3	0,6	20,55	101
Всього			27,7/31,4	18,3/17,9	109,1/110,6	761,2/767,6
Середній показник за 20 днів			28,9/27,9	26,45/28,27	106,15/109,18	816,87/807,76

В харчуванні будуть використані натуральні продукти без заборонених харчових добавок.

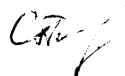
Молоко 3,2%

Сир кисломолочний 10%, сир твердий

Масло 73%

Сметана 21%

Кухар



Світлана ПОНПА