

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1.Макарони відварені з тверд.сортів	104	120	4,44	1,04	28,4	141,56
2. Курка по-італійськи	.4.07	60	12,1	2,5	1,1	74,4
3.Ікра з моркви	51	100	1,8	5,2	9,1	91,0
або С-т зелений з огірків та томатів	.1.10	100	0,88	3,22	2,2	42,93
4. Хліб цілнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5.Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
6. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			26,88	16,14	69,8	552,36
Обід		або	25,96	14,16	62,9	504,29
1. Суп квасолевий	.2.12	250	4,7	8,4	19,4	171,0
2. Каша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
3. Січеники	.5.07	120	12,02	12	13,5	212,88
4.С-т з буряком та абрикосовим соусом	15	100	1,68	5,1	9,11	89,09
або С-т зі св.томатів з солодк.перцем	.1.02	100	1,02	3,38	3,97	49,51
5. Хліб цілнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			27,0	31,0	123,9	890,0
		або	26,3	29,3	118,8	850,4
Підвечірок						
1.Рис розсипчастий з орегано	.08.04	120	3,7	3	30,2	164,10
2. Овочі припущені з соус.Бешамель	.08.14	100	4,1	2,7	7,7	73,60
3.Запіканка сирна з бананом	.07.12	200	22,1	13,9	37,7	366,1
4. Какао з молоком	.11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,48
			36,01	25,1	85,45	716,28
Всього:			89,9	72,24	279,16	2158,61
		або	88,3	68,5	267,1	2071,0

Примітка: У меню використані тільки натуральні продукти харчування.

Середня калорійність за 20 днів- 1947,4 або 1840,3 Ккал

Білки- 81,4 або 79,0

Жири- 75,9 або 71,5

Вуглеводи- 229,0 або 223,7

1.Масло солодковершкове-73% "Волошкове поле"

2.Сир кисломолочний- 9%

3.Молоко пастеризоване-2,5%

4. Сметана-20%

5.Кефір--2,5%

6. Йогурт-1,5%

7. Сир твердий Український-50%

8.Сир м'який -40%

ФОП Ніжник Л.С.

Handwritten signature
БІП

картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8	
ечена по-домашньому зі свининок	.5.02	150	6,9	13,9	19,5	234,00	
3. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54	
4. Салат з квашен.к-тою та яблуком	24	100	1,4	5,40	8	79	
або Салат з овочів	20	100	2,8	1,5	6,1	93,0	
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00	
6.Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0	
7. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40	
Всього:			20,6	31,6	86,7	728,2	
			або	21,99	27,65	84,8	742,2

Підвечірок

1. Овочева паелья з куркумою	.08.16	120	3,5	4,4	26,5	160,6	
2.Курячий шніцель	.4.08	70	13,1	6,9	11,3	148,5	
3.Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00	
			22,8	16,3	47,2	431,1	
Всього:			74,6	67,47	197,59	1731,1	
			або	75,6	60,6	189,5	1678,9

Четвер

Сніданок

1. Картопля запечена з куркумою	56	120	2,48	6,48	20,16	148,96	
2. Риба хек запечена(Клопотенко)	83	60	10,96	1,45	0	56,89	
3. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54	
4. Салат з буряка з ароматною олією	.1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25	
або С-т з мол.к-ти,огірків та томатів	.1.32	100	1,44	3,33	4,76	59,28	
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00	
6. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70	
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00	
Всього:			22,2	18,6	86,1	602,8	
			або	22,1	18,7	81,6	592,8

Обід

1. Борщ Полтавський	.2.02	250	3,2	6,68	31,9	193,5	
2.Сметана 20%	.11.12	25	0,7	5	0,8	50,75	
3. Булгур з олією	.08.15	120	3,76	3,84	22,32	132	
4.Фрикадельки м'ясні	66	75	10,7	36,38	0,64	372,36	
5. Овочева рагу з зеленим горошком	.08.19	100	2,6	7,3	10,5	118,1	
або С-т із свіжих томатів з редисом	.1.03	100	1,11	3,17	3,62	48,7	
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00	
7.Чай з липою	.11.10	200	1	0	0,23	0,8	
8. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00	
Всього:			24,86	61,4	87,39	988,53	
			або	23,37	57,27	80,51	919,1

Підвечірок

1. Каша гречана з томатною пастою	.08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2	
2. Скрамбл	.3.02	50	5,5	5	5	78,5	
3.Вінегрет	.1.44	100	1,84	3,49	12,08	86,67	
або Салат з огірками (Клопотенко)	16	100	1,13	2,14	2,95	35,54	
4. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00	
			13,94	17,39	48,18	388,37	
			або	13,23	16,04	39,05	337,24
Всього:			61,0	97,36	221,66	1979,70	
			або	58,7	92,0	201,2	1849,2

Салат з квасолею	.08.07	120	5,9	4,4	16,7	128,6
Салат з солоних огірків	58	100	0,59	6,96	1,6	71,0
Салат з свіжих помідорів (Клопота)	18	100	1,1	6	3,5	74,0
3. Яйце варене	25	50	6,35	5,75	0,35	78,5
4. Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
			16,34	20,21	23,65	340,6
Всього:		або	16,85	19,25	25,55	343,6
			74,2	69,81	196,96	1685,53
		або	75,4	64,9	181,4	1586,9

Вівторок

Сніданок

1. Фалафель (Клопотенко)	39	120	12,12	1,32	37,56	210,60
2. Стіки курячі	45	60	20,18	3,22	10,26	150,75
3. С-т з буряком та чорносл. зі сметаною	.1.37	100	1,77	2,21	14,15	82,83
або С-т з томатів та цибулі мариновані	.1.01	100	0,91	3,2	6,22	56,45
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
6. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			39,57	15,25	99,07	696,18
		або	38,71	16,24	91,14	669,8

Обід

1. Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2. Каша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
3. Рибні нагетси	.6.01	70	11,3	2,2	14,5	113,80
4. Салат з тушкованої капусти	63	100	1,94	3,96	12,16	91,18
або С-т з мол.к-ти, огірків та кропу	.1.30	100	1,74	3,01	5,34	57,46
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
7. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			25,68	16,97	125	753,14
		або	23,7	13,0	112,8	662,0

Підвечірок

1. Омлет пухкий з орегано	.3.03	50	6	6	0,4	87,0
2. Салат з гречки та овочів	.1.45	100	2,3	3,4	13,4	89,40
3. Какао з молоком	.11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,48
			14,41	14,9	23,65	288,88
Всього:			79,66	47,12	247,72	1738,2
		або	76,9	44,2	227,6	1620,6

Середа

Сніданок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,6	2,6	25,8	137,20
2. Курка з паприкою	43	60	18,07	5,92	1,39	131,1
3. Рагу із овочів	13	100	2,1	5,8	10,5	120
або С-т з капусти та огірків зі сметаною	.1.34	100	1,69	2,79	4,34	53,81
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			31,17	19,62	63,69	571,8
		або	30,76	16,61	57,53	505,61

1. Суп квасолевий	.2.12	250	4,7	8,4	19,4	171,0
2. Каша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
3. Тюфтеля м'ясна з соусом	55	100	19,6	26,8	22,8	410,8
4. Овочі припущені з соус.Бешамель	.08.14	100	4,1	2,7	7,7	73,60
або С-т з св.томатів з солодким перцем	.1.02	100	1,02	3,38	3,97	49,51
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Чай (без цукру)	38/1	200	0	0	0	0,00
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			36,7	42,5	106,9	964,7
		або	33,62	43,18	103,17	940,61

Підвечірок

1. Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,6	2,6	25,8	137,20
2. Стіки курячі	45	60	20,18	3,22	10,26	150,75
3. С-т з буряк.,кураг. та горіх. з йогуртом	.1.38	100	4,45	9,91	15,96	172,3
або С-т з огірків,петрушки з часником	.1.11	100	1,59	3,23	4,02	52,4
4. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
			32,8	25,3	61,3	598,7
		або	28,4	15,4	45,4	426,4
Всього:			98,6	89,2	232,5	2147,3
		або	91,1	80,0	212,8	1950,9

Меню на 5 днів (IV тиждень)

Понеділок

Сніданок	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Рис розсіпчастий з орегано	.08.04	120	3,7	3	30,2	164,10
2. Котлета по-міланськи з сиром	.4.06	90	16,6	5,5	11,8	126,8
3. Салат з запеч.к-ти з родзинками	.1.25	100	2,04	6,44	14,76	124,92
або С-т з огірків,петрушки з часником	.1.11	100	1,59	3,23	4,02	52,4
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
6. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			26,68	23,64	83,86	625,22
		або	26,23	20,43	73,12	552,7

Обід

1. Суп білий з галушками	.2.13	250	4,7	5,8	28,9	182,4
2. Мак енд чіз	.07.08	120	6,2	10,2	17,3	181,20
3. Запечене філе з орегано	.4.10	50	14,6	3,1	0	89,90
4. С-т з буряка, тушкований з яблуками	47	100	1,6	4,66	10,45	90,21
або Салат з редиски	22	100	2,68	3,92	3,77	61,07
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Чай з каркаде	.11.11	200	0,6	0	1	10,00
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			31,2	26,0	89,5	719,7
		або	32,3	25,2	82,8	690,6

Львів. Сніданок							
1. Сметана з спеціями	.08.27	120	14	2,4	29,8	184,90	
2. Скрамбл	.3.02	50	5,5	5	5	78,5	
3. Салат із буряка зі сметаною	.1.35	100	1,82	3,37	8,63	71,63	
або С-т з свіжих помідорів та хлібу	21	100	1,75	2,43	6,98	56,77	
4. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00	
			27,52	15,77	52,83	457,03	
Всього:			або	27,45	14,83	51,18	442,17
				71,2	67,24	229,33	1812,4
			або	70,1	61,0	217,2	1711,8

Четвер

Сніданок

1. Горохове пюре з зеленого гороху	.08.06	120	10,02	4,16	14,7	173,2	
2. Рибні нагетси	.6.01	70	11,3	2,2	14,5	113,80	
3. Сир м'який	102	75	12,8	11,30	0	159,9	
4. Салат з буряком та сухариками	65	100	3,75	5,36	21,73	150,17	
або С-т з томатів та цибулі мариновані	.1.01	100	0,91	3,2	6,22	56,45	
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00	
6. Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0	
7. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00	
Всього:			або	41,77	25,22	90,13	794,07
				38,93	23,06	74,62	700,35

Обід

1. Суп з крупою перловою та томатом	.2.10	250	2,6	2,2	21,2	116,3	
2. Плов з св. м'ясом	11	200	18,2	35,8	36,3	542	
3. Вінегрет	.1.44	100	1,84	3,49	12,08	86,67	
або Салат з овочів	20	100	2,8	1,5	6,1	93,0	
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00	
5. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70	
6. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00	
Всього:			або	26,4	44,6	126,3	1018,7
				27,4	42,6	120,3	1025,0

Підвечірок

1. Салат з гречки та овочів	.1.45	100	2,3	3,4	13,4	89,40	
2. Львів. сирник з моркв. та сметаною	.07.13	150/15	19,05	17,26	23,65	327,7	
3. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48	
			27,46	26,16	46,9	529,53	
Всього:			або	95,7	95,97	263,31	2342,27
				93,8	91,8	241,8	2254,9

П'ятниця

Сніданок

	Не карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Рагу з птиці	85	175	18,52	7,58	18,26	213,64
2. Салат з запеч.к-ти з родзинками	.1.25	100	2,04	6,44	14,76	124,92
або С-т зелений з огірків та томатів	.1.10	100	0,88	3,22	2,2	42,93
3. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
4. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
5. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			29,1	21,4	64,2	584,0
		або	27,9	18,2	51,7	502,0

1. Курка розсипчастий	.08.15	120	4,7	2,6	26,4	156,1
2. Курка запечена в соусі "Імбирному"	.4.11	60	13,6	5,8	3,6	129,3
3. Салат з буряка з ароматною олією	.1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25
або С-т з мол.к-ти,огірків та томатів	.1.32	100	1,44	3,33	4,76	59,28
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			24,75	20,09	65,53	561,65
		або	24,64	20,23	61,06	551,68

Обід

1. Суп картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
2. Рис з кмином	.08.03	120	3,7	3	30,2	164,1
3. Риба запечена з моркв.та цибулею під соусом "Бешамель"	.6.02	60	9,6	2,7	4	71,30
4. Салат з тушкованої капусти	63	100	1,94	3,96	12,16	91,18
або С-т з капусти та огірків зі сметаною	.1.34	100	1,69	2,79	4,34	53,81
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Напій з шипшини	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			32,04	25,65	111,55	820,67
		або	30,1	21,7	99,4	729,5

Підвечірок

1. Фалафель	39	120	12,12	1,32	37,56	210,6
2. Салат з запеченої капусти або Салат з редиски	6 22	100 100	1,3 2,68	5,10 3,92	5,97 3,77	74,92 61,07
3. Омлет пухкий з орегано	.3.03	50	6	6	0,4	87,0
4. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48
			25,5	17,9	53,8	485,0
		або	26,9	16,7	51,6	471,2
Всього:			82,3	63,66	230,86	1867,3
		або	81,7	58,7	212,0	1752,3

Середа

Сніданок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Макарони відварені з тверд. сортів	104	120	4,44	1,04	28,4	141,56
2. Чахохбілі з куркою	.4.17	100	15,2	4,48	5,3	126,3
3. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
4. Салат з яблуками та кваш. капустою або С-т з свіжих томатів з редисом	24 .1.03	100 100	1,4 1,11	5,4 3,17	8 3,62	79 48,67
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			28,3	18,4	98,4	674,6
		або	28,0	16,1	94,0	644,2

Обід

1. Борщ з картоплею	.2.01	250	3	6,6	25,9	171,7
2. Сметана 20%	.11.12	25	0,7	5	0,8	50,75
3. Китайська печеня зі свининою	.5.03	150	6,9	13,9	19,5	234,00
4. Ікра з моркви або Салат з огірками (Клопотенко)	51 16	100 100	1,8 1,13	5,2 2,14	9,1 2,95	91,0 35,54
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Чай з каркаде	.11.11	200	0,6	0,0	1	10,0
7. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			15,3	33,1	78,1	680,9
		або	14,7	30,0	72,0	625,4

Овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
Каша гречана з томатною пастою	.08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2
3. Котлета м'ясна тушкована	21	100	11,6	46,2	17,4	534,0
4. Скрамбл	.3.02	50	5,5	5	5	78,5
3. Салат з буряком та сухариками	65	100	3,75	5,36	21,73	150,17
або С-т зі св.томатів з солодк.перцем	.1.02	100	1,02	3,38	3,97	49,51
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
8. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			30,8	64,8	138,5	1249,7
			28,1	62,8	120,8	1149,0
Підвечірок						
1. Овочева паелья з куркумою	.08.16	120	3,5	4,4	26,5	160,6
2. Вареники лінівi	.07.20	180	25,0	13,1	27,2	327,50
3. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48
			34,61	23	63,55	600,58
Всього:			94,54	106,8	277,44	2465,1
			91,5	106,0	251,5	2342,9

Меню на 5 днів (III тиждень)

Понеділок

Сніданок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Булгур з олією	.08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
2. Курка з паприкою	43	60	18,07	5,92	1,39	131,1
3. Салат з овочів	20	100	2,8	1,5	6,1	93,0
або С-т з мол.к-ти,огіркiв та кропу	.1.30	100	1,74	3,01	5,34	57,46
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
6. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			33,1	18,6	61,0	601,5
			32,1	20,1	60,2	566,0

Обід

1. Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2. Каша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
3. Овочева рагу з зеленим горошком	.08.19	100	2,6	7,3	10,5	118,1
або Салат зі свіжих помідорів(Клопоте	18	100	1,1	6	3,5	74,00
4. Нагетси курячі	.4.09	85	15,1	7,7	17,7	186,3
5. Сир м'який	102	75	12,8	11,30	0	159,9
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7. Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
8. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			42,5	33,2	125,3	968,3
			41	31,9	118,3	924,2

Підвечірок

1. Мак енд чіз	.07.08	120	6,2	10,2	17,3	181,20
2. Яйце варене	25	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3. С-т з буряком та абрикосовим соусом	15	100	1,68	5,1	9,11	89,09
або Салат з молодiї капусти	35/1	100	1,6	5,1	4	69,6
4. Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
Всього:			17,73	24,15	31,76	411,29
			17,65	24,15	26,65	391,8
Всього:			93,3	75,97	218,05	1981,1
			90,7	76,2	205,2	1882,0

ша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
риба туш.з овоч.під том.соусом	.6.03	60	8,5	2,8	1,7	60,9
3. Сир м'який	102	75	12,8	11,30	0	159,9
4.С-т з буряком та абрикосовим соусом	15	100	1,68	5,1	9,11	89,09
або С-т з капусти та огірків зі сметаною	.1.34	100	1,69	2,79	4,34	53,81
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
7. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			31,0	24,7	81,9	681,9
		або	31,0	22,4	77,1	646,6

Обід

1. Борщ Полтавський	.2.02	250	3,2	6,68	31,9	193,5
2.Сметана 20%	.11.12	25	0,7	5	0,8	50,75
3. Булгур з олією	.08.15	120	3,76	3,84	22,32	132
4.Фрикадельки м'ясні(Клопотенко)	66	75	10,7	36,38	0,64	372,36
5. Рагу з овочів	12	100	2,1	5,8	10,5	120,00
або Салат зі свіжих помідорів(Клопоте	18	100	1,1	6	3,5	74,00
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7.Сік яблучний пастеризований без						
цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
8. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			24,96	59,9	116,16	1110,61
		або	23,96	60,1	109,16	1064,61

Підвечірок

1.Горохове пюре з чорносливом	.8.22	120	10,07	3,35	16,93	174,6
2.Капуста тушкова з овочами та	.4.01	150	17,11	8,51	7,18	186,9
курачим м'ясом						
3. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
			29,18	18,16	29,41	447,49
		або	12,07	9,65	22,23	260,59

Всього:

	85,12	102,8	227,48	2239,99
або	67,0	92,1	208,5	1971,8

П'ятниця

Сніданок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1.Печеня по-домашньому з куркою	.4.16	180	17,5	7,9	22	235,7
2. Салат з тушкованої капусти	63	100	1,94	3,96	12,16	91,18
або Салат з молоді капусти	35/1	100	1,6	5,1	4	69,6
3. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
4. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
5. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			29,14	19,06	75,36	614,88
		або	28,8	20,2	67,2	593,3

...ий з галушками	.2.13	250	4,7	5,8	28,9	182,4
...розсипчастий з орегано	.08.04	120	3,7	3	30,2	164,10
...Фрикадельки рибні	.6.05	60	8,9	1,5	1,1	48,7
4. Сир м'який	102	75	12,8	11,30	0	159,9
5. Салат з солоних огірків	.1.25	100	0,59	6,96	1,6	71
або С-т зелений з огірків та томатів	.1.10	100	0,88	3,22	2,2	42,93
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
8. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			33,3	31,9	108,5	857,2
		або	33,6	28,1	109,1	829,1

Підвечірок

1.Кускус розсипчастий	.08.15	120	4,7	2,6	26,4	156,1
2. Ікра з моркви	51	100	1,8	5,2	9,1	91,0
або Салат з редиски	22	100	2,68	3,92	3,77	61,07
3.Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
			10	10,9	40,5	309,6
		або	10,88	9,62	35,17	279,67
Всього:			69,8	62,87	219,25	1739,83
		або	70,6	59,0	205,1	1658,3

Середа

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
Сніданок						
1.Макарони відварені з тверд.сортів	104	120	4,44	1,04	28,4	141,56
2.Курка тушк.в соусі гуляш з кмином	.4.13	70	15,2	3,5	2,5	110
3. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
4.Салат з запеченої капусти (Клопотенк	6	100	1,3	5,10	5,97	74,92
або Салат з молоді капусти	35/1	100	1,6	5,1	4	69,6
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6.Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
7. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			27,73	16,39	76,87	579,88
		або	28,03	16,39	74,9	574,56

Обід

1. Суп картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
2.Картопля відварена з верш.маслом	.08.12	120	2,2	7,5	18,8	151,4
3. Курка по-італійськи	.4.07	60	12,1	2,5	1,1	74,4
4. Салат з буряком та селерою (Клопот	14	100	1,66	5,11	8,98	88,55
або С-т з огірків,петрушки з часником	.1.11	100	1,59	3,23	4,02	52,40
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Чай (без цукру)	38/1	200	0,0	0,0	0	0,0
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			25,0	22,8	79,9	642,2
		або	24,9	20,9	74,9	606,0

Підвечірок

1.Салат з гречки та овочів	.1.45	100	2,3	3,4	13,4	89,4
2. Яйце варене	25	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
			14,85	14,15	23,15	289,9
		або	12,55	10,75	9,75	200,5
Всього:			67,5	53,35	179,9	1511,93
		або	65,5	48,1	159,6	1381,1

Меню на 5 днів (II тиждень)

Понеділок
Сніданок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,6	2,6	25,8	137,20
2. Котлета по-міланськи з сиром	.4.06	90	16,6	5,5	11,8	126,8
3. Салат з моркви тушкованої або С-т з мол.к-ти, огірків та кропу	79 .1.30	100 100	1,6 1,74	5,2 3,01	8,2 5,34	86 57,46
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
6. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			28,64	18,8	72,6	535,9
		або	28,78	16,61	69,74	507,36

Обід

1. Суп з крупою рисовою та томатом	.2.10	250	2,6	2,2	21,5	116,8
2. Макарони відварені з тверд. сортів	104	120	4,44	1,04	28,4	141,56
3. Січеники	.5.07	120	12,02	12	13,5	212,88
4. Овочі припущені з соус.Бешамель або С-т зі свіжих томатів з редисом	.08.14 .1.03	100 100	4,1 1,11	2,7 3,17	7,7 3,62	73,60 48,67
5. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7. Чай з мелісою	.11.09	200	0,0	0,0	0,48	1,2
8. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			29,5	24,5	92,6	721,1
		або	26,5	25,0	88,5	696,1

Підвечірок

1. Рис розсипчастий з кмином	.08.03	120	3,7	3	30,2	164,1
2. Омлет пухкий з орегано	.3.03	50	6	6	0,4	87,0
3. С-т з буряка, тушкований з яблуками або Салат з огірками (Клопотенко)	47 16	100 100	1,6 1,13	4,66 2,14	10,45 2,95	90,21 35,54
4. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48
			17,4	19,2	50,9	453,8
		або	16,9	16,6	43,4	399,1
Всього:			75,6	62,45	216,08	1710,8
		або	72,2	58,2	201,6	1602,6

Вівторок

Сніданок

1. Лобіо з квасолею	.08.07	120	5,9	4,4	16,7	128,6
2. Куряче стегно в гірчичному соусі	.4.12	50	13,3	5	2,3	109,60
3. С-т з буряком та чорносл.зі сметанок або С-т з мол.к-ти,огірків та томатів	.1.37 .1.32	100 100	1,77 1,44	2,21 3,33	14,15 4,76	82,83 59,28
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
6. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			26,47	20,11	70,25	573,03
		або	26,14	21,23	60,86	549,48

картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
Плов з булгура та свининою	.5.01	200	10,3	18,3	25,5	301,1
3.Вінегрет	.1.44	100	1,84	3,49	12,08	86,67
або С-т з св.томатів з солодким перцем	.1.02	100	1,02	3,38	3,97	49,51
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Напій з шипшини	.11.06	200	5,6	0,0	24	113,60
6. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			26,7	29,5	112,6	829,2
		або	25,9	29,4	104,5	792,0

Підвечірок

1. Овочева паелья з куркумою	.08.16	120	3,5	4,4	26,5	160,6
2. Омлет пухкий з орегано	.3.03	50	6	6	0,4	87,0
3. Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
			13	13,5	31,9	310,1
Всього:			61,9	64,02	217,82	1713,99
		або	61,3	63,5	204,8	1661,4

П'ятниця

Сніданок	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність Ккал
1. Горохове пюре з чорносливом	.08.22	120	10,07	3,35	16,93	174,59
2. Запечене філе з орегано	.4.10	50	14,6	3,1	0	89,90
3. Салат з яблуками та кваш.капустою	24	100	1,4	5,4	8	79
або С-т з молоді капусти	35/1	100	1,6	5,1	4	69,6
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48
6. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			35,7	19,6	66,6	622,0
		або	35,9	19,3	62,6	612,6

Обід

1. Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2. Каша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
3. Чахохбілі з куркою	.4.17	100	15,2	4,48	5,3	126,3
4. Салат з запеченої капусти	6	100	1,3	5,10	5,97	74,92
або С-т з св.помідорів та хлібу	21	100	1,75	2,43	6,98	56,77
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Чай (без цукру)	38/1	200	0,0	0,0	0	0,0
7. Фрукти свіжі - яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			26,3	16,7	80,2	586,6
		або	26,8	14,0	81,2	568,5

Підвечірок

1. Сочевиця зі спеціями	.08.27	120	14	2,4	29,8	184,90
2. Ікра з моркви	51	100	1,8	5,2	9,1	91,0
або С-т із свіжих томатів з редисом	.1.03	100	1,11	3,17	3,62	48,7
3. Запіканка сирна з яблуком та моркв.	.07.10	180	22,57	14,72	25,64	328,68
4. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
			44,57	27,32	73,94	726,58
		або	43,88	25,29	68,46	684,25
Всього:			106,6	63,6	220,7	1935,2
		або	106,6	58,6	212,2	1865,3

з гречки та овочів	.1.45	100	2,3	3,4	13,4	89,40
ице варене	25	50	6,35	5,75	0,35	78,5
3. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
			14,9	14,2	23,15	289,90
Всього:			75,4	67,2	216,9	1818,5
			або	70,9	56,5	200,7

Середа

Сніданок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність ккал
1.Макарони відварені з тверд.сортів	104	120	4,44	1,04	28,4	141,56
2.Курка тушкована в соусі(Клопотенко	76	100	16,89	2,5	1,28	95,18
3. Сир м'який	102	75	12,8	11,30	0	159,9
4.Салат з запеч.к-ти з родзинками	.1.25	100	2,04	6,44	14,76	124,92
або С-т з мол.капусти,огірків та томатів	.1.32	100	1,44	3,33	4,76	59,28
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			40,0	24,4	101,1	795,3
			або	39,4	21,3	91,1

Обід

1. Борщ з картоплею	.2.01	250	3	6,6	25,9	171,7
2.Сметана 20%	.11.12	25	0,7	5	0,8	50,75
3. Каша гречана з чебрецем	08.01	120	4,6	2,6	25,8	137,20
4. Тюфтеля м'ясна з соусом	55	100	19,6	26,8	22,8	410,80
5. Салат з моркви тушованої	79	100	1,6	5,2	8,2	86
або Салат з редиски	22	100	2,68	3,92	3,77	61,07
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7.Чай з липою	.11.10	200	0,0	0,0	0,23	0,8
8. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			31,1	43,6	104,7	929,9
			або	32,9	47,3	101,1

Підвечірок

1. Лобіо з квасолею	.08.07	120	5,9	4,4	16,7	128,60
2.Курячий шніцель	.4.08	70	13,1	6,9	11,3	148,5
3. Салат з овочів	20	100	2,8	1,5	6,1	93,0
4. Молоко 2,5%	.11.12	200	6,2	5	9,4	122,00
			28	17,8	43,5	492,1
Всього:			99,1	85,78	249,37	2217,28
			або	100,9	89,5	245,7

Четвер

Сніданок

1.Пюре картопляне з орегано	.08.13	120	2,84	7,42	21,11	162,62
2.Хек смажений (Клопотенко)	84	50	10,46	3,87	3,8	91,85
3. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
4.Салат із буряка з ароматною олією	.1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25
або С-т з капусти та огірків зі сметаною	.1.34	100	1,69	2,79	4,34	53,81
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6.Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
7. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			22,2	21,03	73,34	574,72
			або	22,34	20,63	68,45

Меню на 5 днів (1 тиждень)

<u>Блок</u> <u>Сніданок</u>	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглевод	Енергетична цінність ккал
1. Каша гречана з томатною пастою	.08.02	120	4,6	2,6	25,8	137,2
2. Нагетси курячі	.4.09	85	15,1	7,7	17,7	186,30
3. Салат з тушкованої капусти	63	100	1,94	3,96	12,16	91,18
або С-т з мол.к-ти,огірків та кропу	.1.30	100	1,74	3,01	5,34	57,46
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Кефір 2,5%	.11.21	125	3,5	3,1	5	62,5
6. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			27,5	19,8	82,5	600,6
		або	27,3	18,8	75,6	566,9
Обід						
1. Суп з крупою перловою та томатом	.2.10	250	2,6	2,2	21,2	116,3
2. Мак енд чіз	.07.08	120	6,2	10,2	17,3	181,2
3. Котлета м'ясна	21	100	11,6	46,2	17,4	534,00
4. Салат із буряка зі сметаною	.1.35	100	1,82	3,37	8,63	71,63
або Салат з огірками (Клопотенко)	16	100	1,13	2,14	2,95	35,54
5. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
6. Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
7. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			26,7	64,2	114,5	1145,1
		або	26,0	62,9	108,9	1109,0
Підвечірок						
1. Каша пшенична	.8.26	120	4,8	2,4	25,2	143,3
2. Скрамбл	.3.02	50	5,5	5	5	78,5
3. Салат з солоних огірків	58	100	0,59	6,96	1,6	71,0
або Салат з свіжих помідорів (Клопоте)	18	100	1,1	6	3,5	74,0
4. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,48
			17	19,86	41,65	405,28
		або	17,51	18,9	43,55	408,28
Всього:			71,2	103,8	238,6	2151,0
		або	70,8	100,7	228,0	2084,2
Вівторок						
Сніданок						
1. Рис розсипчастий з кмином	.08.03	120	3,7	3	30,2	164,1
2. Палички курячі	58	60	20,15	3,22	10,26	183,16
3. С-т з буряк.,кураг. та горіх. з йогуртом	.1.38	100	4,45	9,91	15,96	172,3
або С-т з огірків,петрушки з часником	.1.11	100	1,59	3,23	4,02	52,4
4. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
5. Йогурт 1,5%	.11.12	125	2	6,3	5,3	86,00
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			33,2	24,63	82,72	726,56
		або	30,34	17,95	70,78	606,66
Обід						
1. Суп квасолевий	.2.12	250	4,7	8,4	19,4	171,0
2. Булгур з олією	.08.25	120	3,7	3,8	22,3	132,0
3. Котлета рибна	.6.07	60	9,1	1,5	2,1	53,20
4. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
5. Овочеve рагу з зеленим горошком	.08.19	100	2,6	7,3	10,5	118,1
або С-т з томатів та цибулі мариновані	.1.01	100	0,91	3,2	6,22	56,45
6. Хліб цільнозерновий	42	30	2	2	10	71,00
7. Узвар з суміші сухофр (без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
8. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			27,4	28,5	111,0	802,0
		або	25,7	24,4	106,7	740,4

Погоджено

Начальник Роменського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Сумській області

Юрій Гладкий
* Юрій Гладкий

01.03.2024

Затверджено

Директор ЗОШ №6

О.Ю. Боярко
О.Ю. Боярко

**Чотиритижневе меню
раціону харчування учнів 1х-4х класів
Роменської ЗОШ I-II ступенів №6
на весняний період 2024н.р.**