

Примітка: У меню використані тільки натуральні продукти харчування.

	<u>11-14 р</u>
Середня калорійність за 20 днів-	880,5/843,6
Білки-	36,9/36,4
Жири-	29,5/28,2
Вуглеводи-	116,1/109,9

1. Масло солодковершкове-73% "Волошкове поле"
2. Сир кисломолочний- 9%
3. Молоко пастеризоване-2,5%
4. Сметана-20%
5. Сир твердий Український-50%
6. Сир м'який-40%

ФОП Ніжник Л.С.

Ніжник
Б/П

<u>Четвер</u>	<u>№ карп</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
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. Мак енд чіз	.07.08	150	7,71	12,7	21,58	226,47
4. Риба хек запечена (Клопотенко)	83	85	15,52	2,06	0	80,6
5. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
6. С-т з буряком та абрикосов. соусом	15	100	1,68	5,1	9,11	89,09
або С-т з огірків, петрушки з часником	.1.11	100	1,59	3,23	4,02	52,4
7. Напій з шипшини	.11.06	200	5,6	0,0	24	113,60
8. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			39,2	35,0	125,8	967,3
		або	39,1	33,2	120,7	930,7

П'ятниця

<u>№ карп</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>	
	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	
1. Суп квасолевий	.2.12	250	4,7	8,4	19,4	171
2. Картопля запечена з куркумою (Клопотенко)	56	150	3,09	8,11	25,21	186,20
3. Скрамбл	.3.02	50	5,5	5	5	78,5
4. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
5. Овочеve рагу з зеленим горошком	.08.19	100	2,6	7,3	10,5	118,1
або С-т зі свіжих помідорів з редисом	.1.03	100	1,11	3,17	3,62	48,67
6. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,5
7. Фрукти свіжі - яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			25,6	38,0	98,4	837,0
		або	24,1	33,9	91,5	767,6

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність Ккал
Вівторок						
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1.Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2. Фалафель(Клопотенко)	39	150	15,15	1,65	46,95	263,25
3.Стіки курячі (Клопотенко)	45	80	26,9	4,23	13,68	201,00
4. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
5.Салат з буряком та аромат. олією	.1.36	100	1,55	3,19	9,23	69,25
або С-т з молодой капусти	35/1	100	1,6	5,1	4	69,6
7. 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:			51,6	16,8	138,5	908,9
		або	51,6	18,7	133,2	909,3

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність Ккал
Середа						
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1.Суп картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
2.Булгур з олією	.08.25	150	4,7	4,8	27,9	165
3.Салат з запеченої капусти (Клопотенк	6	100	1,3	5,1	5,97	74,92
або Салат з молодой капусти,огірків та	.1.32	100	1,44	3,33	4,76	59,28
томатів						
4.Запiканка сирна з бананом та сметан	.7.12	200/15	22,53	16,88	38,2	397,00
5.Сiк яблучний пастеризований без						
цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			35,93	32,48	120,47	924,72
		або	36,07	30,71	119,26	909,08

	<i>№ карт</i>	<i>Вихід</i>	<i>Білки</i>	<i>Жири</i>	<i>Вуглеводи</i>	<i>Енергетична цінність Ккал</i>
П'ятниця						
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Суп квасолевий	.2.12	250	4,7	8,4	19,4	171
2. Печеня по-домашньому з куркою	.4.16	250	24,3	10,9	30,6	327,4
3. Салат з яблуком та квашеною капустою (Клопотенко)	24	100	1,4	5,4	8	79,00
або Салат з редиски т (Клопотенко)	22	100	2,68	3,92	3,77	61,07
4. Какао з молоком	.11.05	200	6,1	5,5	9,85	112,5
5. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
<i>Всього:</i>			38,0	30,4	89,7	784,9
		або	39,3	28,9	85,4	767,0

Меню на 5 днів (IV тиждень)

	<i>№ карт</i>	<i>Вихід</i>	<i>Білки</i>	<i>Жири</i>	<i>Вуглеводи</i>	<i>Енергетична цінність Ккал</i>
Понеділок						
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Суп білий з галушками	.2.13	250	4,7	5,8	28,9	182,4
2. Рис розсипчастий з орегано	.08.04	150	4,6	3,6	37,7	204,5
3. Котлета по-міланськи з сиром	.4.06	125	23	13,90	29,5	316,9
4. Ікра з моркви	51	100	1,8	5,2	9,1	91,00
або Салат з к-ти та огірків зі сметаною	.1.34	100	1,69	2,79	4,34	53,81
5. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
6. Чай з мелісою	.11.09	200	0,00	0,0	0,48	1,22
7. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
<i>Всього:</i>			37,7	32,2	134,1	966,8
		або	37,63	29,79	129,32	929,56

<u>Греда</u>	<u>№ карт</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Борщ з картоплею	.2.01	250	3	6,6	25,9	171,7
2. Сметана 20%	.11.12	15	0,42	3	0,48	30,45
3. Макарони відварені з тверд. сортів	104	150	5,55	1,3	35,5	176,95
4. Яйце варене	25	50	6,35	5,75	0,35	78,5
5. Овочі припущені з соусом "Бешамель" або Салат з капустою та морквою	.08.14	100	4,1	3,28	9,29	88,37
	.1.24	100	1,51	3,45	3,45	64,02
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7. Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
8. Фрукти свіжі - банан (Клопот)	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
Всього:			25,2	23,4	128,1	835,3
		або	22,6	23,6	122,3	811,0

<u>Четвер</u>	<u>№ карт</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Суп перловий з томатом	.2.10	250	2,6	2,2	21,2	116,3
2. Горохове пюре з зеленого гороху	.08.06	150	12,53	5,2	18,38	216,50
3. Рибні нагетси	.6.01	70	11,3	2,2	14,5	113,80
4. Буряк, тушкований з яблуками (Клопс 62 або С-т з томатів та цибулі мариновано)	.1.01	100	1,62	4,66	10,46	90,21
		100	0,91	3,2	6,22	56,45
5. Сир м'який	102	75	12,8	11,3	0	159,8
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7. Узвар з суміші сухофр(без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
8. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			45,4	29,96	117,04	972,64
		або	44,6	28,5	112,8	938,9

Понеділок**Меню на 5 днів (III тиждень)**

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність Ккал
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1.Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2.Булгур з олією	.08.25	150	4,7	4,8	27,9	165
3. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
4.Курка тушк. в соусі гуляш з кмином	.4.13	100	21,7	5,06	3,63	157,2
5.Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"	.1.17	100	1,01	3,63	7,45	66,71
або Салат з молодіої капусти,огірків та кропу	.1.30	100	1,74	3,01	5,34	57,46
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7.Чай з каркаде	.11.11	200	0,6	0,0	1	10,00
8. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			37,8	23,8	90,3	742,3
		або	38,5	23,2	88,2	733,0

Вівторок

		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1.Суп картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
2. Кускус розсипчастий	.08.15	150	5,8	3,3	33	195,10
3.Салат з буряком та сухариками	5	100	3,75	5,36	21,73	150,17
або С-т з свіжих помідорів та хлібу	21	100	1,75	2,43	6,98	56,77
4.Львівський сирник з морквою та сметаною	.07.13	150/15	19,05	17,26	23,65	327,65
7. Узвар з суміші сухофр(без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			35,3	32,5	133,5	992,4
		або	33,3	29,6	118,7	899,0

<u>Четвер</u>	<u>№ карт</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
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. Каша пшенична	.08.26	150	6	3	31,5	179,1
4. Риба туш.з овоч.під том.соусом	.6.03	90	12,7	4,2	2,5	91,3
5. Салат з овочів (Клопотенко)	20	100	2,80	1,50	6,1	93
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7. Узвар з суміші сухофр(без цукру)	.11.03	200	0,3	0,9	24,9	107,70
8. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
<i>Всього:</i>			29,9	24,8	125,3	883,7

П'ятниця

		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2. Картопля відварена з вершк.маслом	.08.12	150	2,75	9,38	23,50	189,25
3. Пухкий омлет з орегано	.3.03	50	6,00	6,00	0,4	87
4. Салат із буряка зі сметаною	.1.35	100	1,82	3,37	8,63	71,63
або Салат зі свіжих помідорів (Клопоте	18	100	1,1	6	3,5	74,00
5. Вареники лінівi	.07.20	180	25	13,1	27,2	327,50
6. Чай з мелісою	.11.09	200	0,00	0,0	0,48	1,22
7. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
<i>Всього:</i>			38,61	34,55	93,91	847,70
		або	37,89	37,18	88,78	850,07

<u>Вівторок</u>	<u>№ карт</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
1. Суп з крупою рисовою та томатом	.2.10	<u>11-14 p</u> 250	<u>11-14 p</u> 2,6	<u>11-14 p</u> 2,2	<u>11-14 p</u> 21,5	<u>11-14 p</u> 116,8
2. Лобіо з квасолею	.08.07	150	7,38	5,5	20,88	160,75
3. Куряче стегно в гірчиному соусі	.4.12	75	19,9	7,5	3,4	164,50
4. Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
5. С-т з буряком та чорносл.зі сметаною	.1.37	100	1,77	2,21	14,15	82,83
або С-т зі свіжих томатів з редисом	.1.03	100	1,11	3,17	3,62	48,67
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7. Напій з шипшини	.11.06	200	5,6	0,0	24	113,60
8. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
<i>Всього:</i>			44,9	25,3	111,5	860,8
		або	44,2	26,2	101,0	826,7

<u>Середа</u>		<u>11-14 p</u>	<u>11-14 p</u>	<u>11-14 p</u>	<u>11-14 p</u>	<u>11-14 p</u>
1. Суп картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
2. Мак енд чіз	.07.08	150	7,71	12,7	21,58	226,47
3. Салат з моркви тушкованої	79	100	1,6	5,20	8,2	86
або Салат з к-ти та огірків зі сметаною	.1.34	100	1,69	2,79	4,34	53,81
4. Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
5. Фрукти свіжі - банан	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
<i>Всього:</i>			17,31	23,6	88,98	645,27
		або	17,4	21,19	85,12	613,08

<u>П'ятниця</u>	<u>№ карт</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Суп перловий з томатом	.2.10	250	2,6	2,2	21,2	116,3
2. Горохове пюре з чорносливом	.08.22	150	12,59	4,19	21,16	218,24
3. Запечене філе з орегано	.4.10	75	21,9	4,7	0	134,8
4. Овочі припущені з соусом "Бешамель" або Салат з редиски	.08.14	100	4,1	3,28	9,29	88,37
5. Сир м'який	22	100	2,68	3,92	3,77	61,07
6. Хліб цільнозерновий	102	65	11,1	9,8	0	138,50
7. Напій з шипшини	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
8. Фрукти свіжі - банан	.11.06	200	5,6	0,0	24	113,60
Всього:	.12.01	100	1,5	0,2	21,8	95,00
			62,7	27,7	114,1	1023,1
		або	61,3	28,3	108,5	995,8

<u>Понеділок</u>	<u>Меню на 5 днів (II тиждень)</u>					
<u>№ карт</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>	
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	
1. Суп білий з галушками	.2.13	250	4,7	5,8	28,9	182,4
2. Каша гречана з чебрецем	.08.01	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3. Чахохбілі з куркою	.4.17	150	22,8	6,7	7,9	189,4
4. Овоче рагу з зеленим горошком або Салат з огірками (Клопотенко)	.08.19	100	2,6	7,3	10,5	118,1
5. Хліб цільнозерновий	16	100	1,13	2,14	2,95	35,54
6. Какао з молоком	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7. Фрукти свіжі - яблуко	.11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,5
Всього:	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
			45,1	32,9	115,7	938,9
		або	43,6	27,7	108,1	856,4

<u>Середа</u>	<u>№ карп</u>	<u>Вихід</u>	<u>Білки</u>	<u>Жири</u>	<u>Вуглеводи</u>	<u>Енергетична цінність Ккал</u>
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
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. Макарони відварені з тверд. сортів	104	150	5,55	1,3	35,5	176,95
4. Скрамбл	.3.02	50	5,5	5	5	78,5
5. Салат з запеч. к-ти з родзинками або Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	.1.02	100	1,02	3,38	3,97	49,51
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
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
<i>Всього:</i>			21,9	28,7	145,3	923,9
		або	20,9	25,7	134,5	848,4

<u>Четвер</u>		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1. Суп квасолевий	.2.12	250	4,7	8,4	19,4	171
2. Пюре картопляне з орегано	.08.13	150	3,54	9,27	26,39	203,27
3. Хек смажений (Клопотенко)	84	75	15,69	5,8	5,7	137,70
4. Салат з буряком та селерою або С-т з молодіої капусти	14	100	1,66	5,11	8,98	88,55
	35/1	100	1,6	5,1	4	69,6
5. Какао з молоком	.11.05	200	6,11	5,5	9,85	112,5
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
<i>Всього:</i>			32,6	34,28	81,32	763
		або	32,54	34,27	76,34	744,05

Меню на 5 днів (1 тиждень)

Понеділок

	№ карт	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність Ккал
		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1.Суп овочевий	.2.07	250	2,7	2,3	21,9	118,7
2. Каша гречана з томатною пастою	.08.02	150	5,7	3,3	32,3	171,5
3.Курячі нагетси	.4.09	125	22,1	11,3	26	274,00
4. Салат з тушкованої капусти	63	100	1,94	3,96	12,16	91,18
або Салат з молодої капусти,огірків та кропу	.1.30	100	1,74	3,01	5,34	57,46
5.Сир твердий	70	15	3,45	4,35	0	54
6. Хліб цільнозерновий	42	50	3,3	3,3	16,6	118,33
7. Чай з липою	.11.10	200	0,0	0,0	0,23	0,82
8. Фрукти свіжі -яблуко	.12.01	100	0,34	0,4	11,8	52,40
Всього:			39,5	28,9	121,0	880,9
		або	39,3	28,0	114,2	847,2

Вівторок

		<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>	<u>11-14 р</u>
1.Суп картопляний з горохом	.2.11	250	5,5	5,5	19,2	161,8
2. Рис розсипчастий з кмином	.08.03	150	4,63	3,75	37,75	205,13
3. Салат з буряком,курагою та горіхами 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.Запіканка сирна з яблуком та морквою	.07.10	180	22,57	14,72	25,64	328,68
5.Сік яблучний пастеризований без цукру та підсолоджувачів	40	200	1	0	18,2	76,0
6. Фрукти свіжі - апельсин	.12.01	100	0,9	0,2	11	50,00
Всього:			39,05	34,08	127,75	993,91
		або	36,19	27,4	115,81	874,01

Погоджено

Начальник Роменського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Сумській області

Юрій Гладкий

29.02.2024

Затверджено

Директор ЗОШ №6

О.Ю.Боярко

**Чотиритижневе меню
раціону одноразового харчування учнів 5х-9х класів
Роменської ЗОШ I-II ступенів №6
на весняний період 2024 н.р.**