

ПОГОДЖЕНО:

Начальнику Глухівського відділу
державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Шосткинського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області


А. В. Матвієнко


03.12.2021 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Директор Шевченківського НВК
Г. М. Прокопенко


30.11.2021 р.

***Перспективне меню
Шевченківського НВК
на зимовий період
2021-2022 навчального року***

	Обід	маса(гр.)	Білки (гр)	Жири (гр)	Вуглеводи(гр)	Калорійність ккал
Понеділок	Суп з рисовою крупною хліб сирники сметанний соус чай з лимоном фрукти	280 30 150 25 200 100	1,68 1, 19,35 0,8 0,92	11,48 0,21 22,06 4,45 0,22	12,6 15 28,8 4,5 11	167,92 68 284,8 61,4 50 632,12
Вівторок	Суп молочний з гречкою Макарони відварні Балонь'єзе Чай з мелісою Фрукти Хліб	250 150 100 200 100 30	4,3 6 11,43 0,92 1	2 4,5 9,34 0,22 0,21	15,3 36 8,98 11 15	308 199,5 165,72 50 68 791,22
Середа	Борщ з капустою рис відварний кебаб з сиром салат з капусти какао на молоці	280 150 100 100 200	12,6 0,57 23,16 1,2 6	30,24 4,5 18,5 2,4 6	140,28 24,17 0,32 4,2 34	131,32 156,7 260,46 43,8 206 798,28
Четвер	Юшка рибна каша гречана курка з паприкою солоний огірок сир твердий фрукти чай каркаде	280 150 100 20 15 100 200	18,8 4,5 30,12 0,04 5 0,92	6,45 3,0 9,86 0,12 6 0,22	21,06 14,63 2,32 0,26 0,3 11	195,75 436,28 218,49 32 54,6 50 987,12
П'ятниця	Борщ з картоплею хліб картопляне п'юре хек тушкований з овочами салат з моркви та олії йогурт	280 30 150 100 100 125	12,6 1 4,5 20,92 1,44 5,1	30,24 0,21 4,5 7,74 1,9	140,28 15 28,5 7,60 6,03 7,4	155 68 169,50 183,70 29,7 71,3 677,2

Понеділок	Суп гречаний	280	21,8	8,54	32,4	285,6
	хліб	30	1	0,21	15	68
	запіканка з сиром	150	21,9	24,9	16,4	284,8
	сметанний соус	25	0,8	4,45	4,5	61,4
	узвар з сухофруктів	200	0,56	0,06	28,7	112,54
						812,34
Вівторок	Суп із рисовою крупою	280	1,68	11,48	12,6	157,92
	Салат з овочів(вінігрет)	100	1,6	1,8	8,7	57
	Курка з паприкою	100	30,12	9,86	2,32	218,49
	Яйце	1	13	11	1	152
	Сік	200				
	Хліб	30	1	0,21	15	68
						653,41
Середа	Борщ з картоплею	280	3	6,4	21	155
	Макарони варені	150	6	4,5	36	19,95
	Чахохбілі з куркою	150	18,42	23,46	11,46	328,20
	Солоні огірки	20	0,12	0,04	0,26	32
	Какао на молоці	200	6	6	34	206
	хліб	30	1	0,21	15	68
						809,15
Четвер	Суп з крупою та томатом	280	3,36	7,2	18,3	152,4
	каша гречана	150	4,5	3	14,63	436,28
	кебаб з сиром	100	23,16	18,5	0,32	260,46
	салат з капусти та зеленого горошку	100	2,25	6,95	6,09	95,92
	чай з мелісою	200				
	сир твердий	15	5	6	0,3	54,6
						999,66
П'ятниця	Борщ полтавський зі сливовим варенням	280	2,49	5,69	21,84	148,54
	Картопляне п'юре	150	4,5	4,5	28,5	169,50
	Хек смажений	100	20,92	7,74	7,6	183,70
	Салат із солоних огірків та цибулі	50				23,44
	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	71,3
	Фрукти	100	0,92	0,22	11	50
						646,48

Вівторок	Суп гороховий	280	6,0	4,27	22,22	113
	Салат з овочів(вінегрет)	100	1,6	1,8	8,7	57
	Яйце	1	13	11	1	152
	Какао на молоці.	200	5,6	6,4	29,36	190,8
	Фрукти	100	0,92	0,22	11	50
	Хліб	30	1	0,21	15	68
Середа	Суп з рисовою крупою	280	1,68	11,48	12,6	157,92
	Гречана каша розсипчата	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	кебаб з сиром	100	23,16	18,5	0,32	260,46
	солоний огірок	20	0,12	0,04	0,26	32
	сік	200				
Четвер	Суп гречаний	280	21.8	8,54	32,4	285,6
	Хліб	30	1	0,21	15	68
	Рис розсипчатий	150	4,7	3,8	37,7	205,2
	курка з паприкою	100	30,12	9,86	2,32	218,49
	салат з з буряком та сухариками	100	3,75	5,36	21,73	150,17
	сир твердий	15	5	6	0,3	54,6
	чай каркаде	200				
П'ятниця	Борщ полтавський зі сливовим варенням	280	2,49	5,69	21,84	148,54
	Картопля тушкована	150	4,5	4,5	28,5	169,50
	Хек смажений	100	20,92	7,74	7,6	183,70
	Салат з капусти та зеленого горошку	100	2,25	6,95	6,09	95,92
	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	71,3
Понеділок	Юшка рибна	280	18,08	6,45	21,6	195,75
	хліб	30	1	0,21	15	68
	макарони відварні	150	4,32	3,72	30,48	165,6
	яйце варене	1	13	11	1	152
	салат овочевий(вінігрет)	100	1,6	1,8	8,7	57
	чай з мелісою	200				
	сир твердий	15	5	6	0,3	54,6
Вівторок	Суп молочний з гречкою	250	4,3	2	15,3	308
	Запіканка сирна	150	21,9	24,9	16,4	284,8
	Сметанний соус	25	0,8	4,45	4,5	61,4
	Сік	200				
	Фрукти	100	0,92	0,22	11	50

Середа	Борщ з картоплею	280	3	6,4	21	155
	Плов з рису та м'яса	150	8,02	13,96	19,68	231,67
	Салат з моркви	50	0,6	2,7	7,3	55,7
	Какао на молоці	200	6	6	34	206
	хліб	30	1	0,21	15	68
						716,37
Четвер	Суп гороховий	280	60	4,27	22,22	113
	Хліб	30	1	0,21	15	68
	Каша гречана в'язка	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	Чахохбілі з куркою	100	18,42	23,46	11,46	328,20
	Салат з капусти	100	1,2	2,4	4,2	43,8
	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	71,3
						790,1
П'ятниця	Суп з вермішеллю	280	2,91	3,47	21,88	127,46
	Картопля відварна	150	4,5	4,5	28,5	169,5
	Риба тушкована з овочами та томатами	100	20,92	7,74	7,60	183,7
	Салат з капусти і зеленого горошка	100	2,25	6,95	6,09	95,92
	Чай з лимоном	200				
	Сир твердий	15	5	6	0,3	54,6
	Фрукти	100	0,92	0,22	11	50
						681,18