

КОПІЯ ВІРНА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Академічного ліцею №4
Обухівської міської ради
Київської області

« » 2019р.

В.М. Марченко

В.М. Марченко ФОП Коломієць В.В.

ПОГОДЖЕНО

Начальник відділу державного нагляду за
додержанням санітарного законодавства
Обухівського районного управління, ГУ
Держпродспоживслужби в Київській обл.
« » 2019р.

Г.М. Кузуб

Примірне
двотижневе меню харчування учнів
Академічного ліцею №4 Обухівської міської ради
Київської області на 2019р.

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Генд. с.м. [Signature]

Перспективне 10-денне меню харчування учнів 1-4 кл. на 2019р

Найменування страв	Вага, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
1 тиждень					
1 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба смажена	30	5,84	4,4	1,4	68,4
Салат з буряком і сухариками	25	0,43	1,28	2,29	22,48
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15	60
Всього		12,66	9,82	61,96	381,93
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Гречана каша	70	4,5	5,3	23,1	160
Окорок в смет. соусі	70/50	13,92	10,56	3,84	166,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		23,96	22,42	77,62	606,76
Всього		36,62	32,24	139,58	988,69
2 День					
Сніданок					
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Болоньезе	30/22,02	3,43	2,80	2,69	49,72
Салат з моркви і капусти	30	0,44	0,63	1,91	15,01
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,32	7,1	69,07	385,11
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Плов з м'ясом	100/75	15,98	31,38	31,73	474,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		22,1	33,92	90,57	752,52
Всього		34,42	41,02	159,64	1137,63
3 День					
Сніданок					
Рис «ПАЕЛЬЯ»	100/25	6,59	5,05	20,97	155,67
Капуста туш з овочами	40	0,98	2,4	4,20	42,83
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		12,25	7,99	86,76	464,12
Обід					
Розсолник ленинград.	100	2,2	4,4	14,2	106
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Світ. мис. [Signature]

Котлета м'ясна	50/37	5,8	23,1	8,7	267
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		17,96	31,97	112,97	810,28
Всього		30,21	39,96	199,73	1274,4

4 День

Сніданок

Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Шніцель м'ясний	30/22,2	5,88	6,54	5,34	103,8
Огірок сол.	10	0,28	-	0,06	1,6
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,93	11,53	64,04	407,62

Обід

Суп рисовий	200	1,4	3,4	13,3	89
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба тушк. з овочами	65/40	7,1	4,29	3,64	78
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		14,89	11,83	75,21	458,05
Всього		27,82	23,36	139,25	865,67

5 День

Сніданок

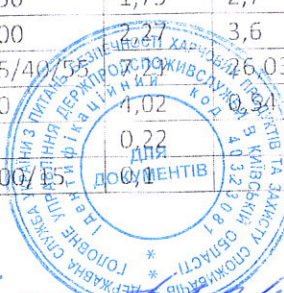
Каша пшенична	80	4,4	5,09	24,29	161,15
Курка з паприкою	30	9,04	2,96	0,70	65,55
Ікра кабачкова	13	0,22	0,69	1,17	11,96
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		17,78	9,28	68,1	422,38

Обід

Суп гороховий	200	4,8	3,7	16,6	120
Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Огірок сол.	30	0,84	-	0,18	4,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		21,97	14,40	101,72	623,29
Всього		39,75	23,68	169,82	1045,67

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМГоловний спеціаліст: *Т.В. Мухоморова*

Каша гречана	100	6	7,07	30,8	213,33
Чохохбілі	30	3,68	4,69	2,29	65,64
Салат з капусти	30	0,48	1,5	2,7	26,4
Хліб житній	30				
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		14,84	13,8	97,38	570,99
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Каша пшенична	60	3,08	3,56	17	112,8
Шніцель м'ясний	75/55,5	11,1	44,5	8,8	480
Ікра кабачкова	15	0,25	0,79	1,35	13,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		20,75	55,49	83,19	911,32
Всього		35,59	69,29	180,57	1481,32
7 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба запечена	35	6,39	0,85	-	33,19
Огірок сол.	6	0,16	-	0,03	0,96
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,94	4,99	58,3	325,2
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Капуста туш. з овочами	55	1,39	1,98	5,20	44,73
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		20,84	13,36	93,22	573,48
Всього		33,78	18,35	151,52	898,68
8 День					
Сніданок					
Макарони відварні	80	3,46	2,50	18,02	109,33
Нагетси	40	9,33	1,06	9,88	85,75
Капуста туш з овочами	30	0,07	1,08	2,83	24,39
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		16,98	5,18	72,67	403,19
Обід					
Суп ячний	150	1,75	2,7	11,45	77
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Тефтеля м'ясна	75/40/55	1,07	2,09	26,03	13,27
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Огірок сол.	8	0,22	-	0,04	1,28
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ

Голов. міс. А.А. Чурба

Всього		15,57	32,87	83,03	687,14
Всього		32,55	38,05	155,7	1090,33
9 День					
Сніданок					
Каша пшенична	70	3,85	4,45	21,25	141
Стіки курячі(курячі палички)	30	10,07	1,61	5,13	75,38
Ікра кабачкова	10	0,17	0,53	0,9	9,2
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		18,21	7,13	69,22	409,3
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Каша ячна	80	2,83	4,75	17,81	126,4
Котлета м'ясна	65/48,1	7,54	30,03	11,31	347,1
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		17,44	38,12	93,91	786,22
Всього		35,65	45,25	163,13	1195,52
10 День					
Сніданок					
Рис «ПАЕЛЬЯ»	100/25	6,59	5,05	20,97	155,67
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		12,22	6,39	88,51	456,29
Обід					
Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
Каша гречана	60	3,6	4,24	18,48	127,99
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Ікра кабачкова	5	0,08	0,26	0,45	4,6
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		18,96	15,05	96,67	596,58
Всього		31,18	21,44	185,18	1052,87

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Генд. сам. Н. В. Курченко

1 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана	100	4	2,5	3,4	132
Чахохбілі з куркою	30	2,3	3,6	16,3	107
Салат з капустою з ароматною олією	30	0,63	2,55	2,85	36,88
Чай	200	0,1	-	11,2	45
Хліб житн.	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони з маслом	150/5	5,67	5	46,2	210
Сосиска	50	5,7	16,8	-	174
Кабачкова ікра	30	0,2	2,4	1,4	10
Чай	200	-	-	12,97	49,3
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Всього		31,3	43,51	165,12	1133,38

2 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	16,3	135
Нагести курячі	30	11,66	1,32	12,35	127,9
Салат з буряком та сухарями	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Чай	200	0,1	-	11,2	65
Хліб житній	20/20	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Запіканка сирна з манкою	100/15	17,5	15,5	16	276
Соус із повидла	30	-	-	4,7	29
Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
Хліб житн.	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Чай	200	-	-	12,97	49,3
Фрукти	100	0,7	0,7	18,7	81
Всього		44,34	28,06	166,69	1103,68

3 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Ячнева каша	100	2	2,1	13,4	94
Хек запечений	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	35,1
Чай	200	0,1	-	11,2	65
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана з маслом	150/5	7,7	6,3	39,4	249

**ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ**



Головний спеціаліст [Signature]

Котлета свинини	50/5	5,8	23,1	8,7	287
Свєлт з буряка	50/2	2,85	1	4,6	38,5
Яйце варене	½ шт	5,1	2,3	0,15	31,5
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Чай	200	-	-	12,97	49,3
Всього		41,74	40,38	144,2	1104,65

4 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	11,3	115
Болоньез	30	5,72	4,67	4,49	82,86
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	25,1
Чай	200	0,01	-	11,2	45
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
Плов із свининою	150/50	19,68	22,79	24,8	282,39
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Какао	200	5,45	4,7	2,83	147,67
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Всього		46,88	48,27	138,4	1103,72

5 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	16,3	135
Курачий шніцель	30	15,6	1,39	3,57	94,14
Салат з буряком та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Чай	200	0,1	-	11,2	65
Хліб житній	20/20	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша вівсяна з маслом	150/5	4,4	6,9	20,3	163
Пагєсти курині	50	10,5	1,3	18,5	107,9
Салат з капусти свіжої	50	0,8	2,5	4,5	44
Чай каркаде	200	-	-	20	80
Хліб жити	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Фрукти	100	0,7	0,7	18,7	81
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Всього		48,33	26,23	194,74	1158,82

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Голов. м.п. Д.В. Чумаков

6 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряка та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Рис « Паеья »	150	2,3	3,6	16,3	107
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Чай каркаде	200	-	20	20	80
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Розсольник	200	2,2	6,1	14,1	91
Каша гречана з маслом	150/5	8,8	6,6	45,1	258
Теф теля	60/50	6,9	29,4	12,7	304
Компот із сухофруктів	200	0,5	-	29,7	122
Салат з буряка	50/2	2,85	1	4,6	31,5
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Всього		32,43	70,04	200,17	1231,98

7 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Картопляне пюре	100	2	0,4	18,1	80
Хек смажений	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	25,1
чай	200	0,1	=	11,2	45
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша рисова з маслом	150/5	3,7	4,6	38,7	212
Котлета рибна	65/55	12,5	12,44	12,7	180,6
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Кисіль фруктовий	200	0,2	-	29,6	121
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Печиво	30	2,2	5,5	24	175,3
Всього		40,29	28,52	187,75	1102,25

8 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана	100	4	2,5	3,4	142
Курячий шніцель	30	15,6	1,39	3,57	94,14
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Компот із сухофруктів	200	0,1	-	11,2	65
Житній хліб	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Міністроне	200	0,91	0,15	5,85	35,5
Печення по домашньому	125/50	13,2	28,2	19	383
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
Какао з молоком	200	5,45	4,7	2,83	147,67

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Гороб. етис. / Курмань

Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	55,5
Всього		52,56	42,1	93,25	1102,21

9 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша вівсяна	100	2	2,1	13,4	81
Фрикадельки	30	7,15	24,31	0,43	248,82
Салат з капусти з горошком	30	1,13	3,47	3,05	47,96
Компот із фруктів	200	0,1	-	11,2	45
Хліб житн	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Суп гречаний	200	2	2,1	13,4	81
Макарони з маслом	150/5	5,6	5	42,2	210
Сосиска відварна	50	5,7	16,8	-	174
Огірок солоний	50	1,4	-	0,3	8
печиво	40	2,2	5,5	24	170
чай	200	0,1	-	15	45
Хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Всього		34,38	59,94	169,78	1274,18

10 день					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	16,3	135
нагести курячі	30	11,66	1,32	12,35	127,9
салат з буряком та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
чай	200	0,1	-	11,2	65
хліб. житній	20/20	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Обід					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Міністроне	200	0,91	0,15	5,85	55,5
Печеня по домашньому	125/50	13,2	28,2	19	383
огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
Какао з молоком	200	5,45	4,7	2,83	157,67
хліб житній	30/30	1,6/3,5	0,2/0,33	13,4/23,4	74,3/81,7
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	65,5
Всього		48,1	46,81	125,5	1236,05

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ

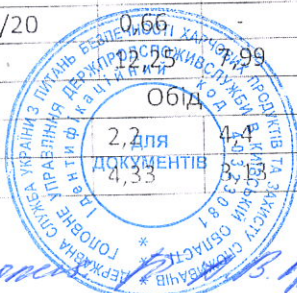


Головний спеціаліст *В. Мухоморова*

Перспективне 10-денне меню харчування учнів 1-4 кл. на 2019р

Найменування страв	Вага, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
1 тиждень					
1 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба смажена	30	5,84	4,4	1,4	68,4
Салат з буряком і сухариками	25	0,43	1,28	2,29	22,48
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15	60
Всього		12,66	9,82	61,96	381,93
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Гречана каша	70	4,5	5,3	23,1	160
Окорок в смет. соусі	70/50	13,92	10,56	3,84	166,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		23,96	22,42	77,62	606,76
Всього		36,62	32,24	139,58	988,69
2 День					
Сніданок					
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Болоньезе	30/22,02	3,43	2,80	2,69	49,72
Салат з моркви і капусти	30	0,44	0,63	1,91	15,01
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,32	7,1	69,07	385,11
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Плов з м'ясом	100/75	15,98	31,38	31,73	474,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		22,1	33,92	90,57	752,52
Всього		34,42	41,02	159,64	1137,63
3 День					
Сніданок					
Рис «ПАЕЛЬЯ»	100/25	6,59	5,05	20,97	155,67
Капуста туш з овочами	40	0,98	2,4	4,20	42,83
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		11,15	7,99	86,76	464,12
Обід					
Розсолник ленинград.	200	2,2	4,4	14,2	106
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Голов. спеціаліст *В. Курча*

Котлета м'ясна	50/37	5,8	23,1	8,7	267
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		17,96	31,97	112,97	810,28
Всього		30,21	39,96	199,73	1274,4
4 День					
Сніданок					
Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Шніцель м'ясний	30/22,2	5,88	6,54	5,34	103,8
Огірок сол.	10	0,28	-	0,06	1,6
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,93	11,53	64,04	407,62
Обід					
Суп рисовий	200	1,4	3,4	13,3	89
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба тушк. з овочами	65/40	7,1	4,29	3,64	78
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		14,89	11,83	75,21	458,05
Всього		27,82	23,36	139,25	865,67
5 День					
Сніданок					
Каша пшенична	80	4,4	5,09	24,29	161,15
Курка з паприкою	30	9,04	2,96	0,70	65,55
Ікра кабачкова	13	0,22	0,69	1,17	11,96
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		17,78	9,28	68,1	422,38
Обід					
Суп гороховий	200	4,8	3,7	16,6	120
Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Огірок сол.	30	0,84	-	0,18	4,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		21,97	14,40	101,72	623,29
Всього		39,75	23,68	169,82	1045,67
2 тиждень					
Сніданок					
Обід					

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ

Головний спеціаліст: *А.В. Курченко*

Каша гречана	100	6	7,07	30,8	213,33
Чохохбілі	30	3,68	4,69	2,29	65,64
Салат з капусти	30	0,48	1,5	2,7	26,4
Хліб житній	30				
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		14,84	13,8	97,38	570,99
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Каша пшенична	60	3,08	3,56	17	112,8
Шніцель м'ясний	75/55,5	11,1	44,5	8,8	480
Ікра кабачкова	15	0,25	0,79	1,35	13,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		20,75	55,49	83,19	911,32
Всього		35,59	69,29	180,57	1481,32
7 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба запечена	35	6,39	0,85	-	33,19
Огірок сол.	6	0,16	-	0,03	0,96
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,94	4,99	58,3	325,2
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Капуста туш. з овочами	55	1,39	1,98	5,20	44,73
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		20,84	13,36	93,22	573,48
Всього		33,78	18,35	151,52	898,68
8 День					
Сніданок					
Макарони відварні	80	3,46	2,50	18,02	109,33
Нагетси	40	9,33	1,06	9,88	85,75
Капуста туш з овочами	30	0,07	1,08	2,83	24,39
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		16,98	5,18	72,67	403,19
Обід					
Суп ячний	150	1,75	2,7	11,45	77
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Тефтеля м'ясна	75/40/55	10,3	20,6	13,27	317,81
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Огірок сол.	8	0,22	-	0,04	1,28
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Голов. екон. А.В. Шинько

Всього		15,57	32,87	83,03	687,14
Всього		32,55	38,05	155,7	1090,33
9 День					
Сніданок					
Каша пшенична	70	3,85	4,45	21,25	141
Стіки курячі(курячі палички)	30	10,07	1,61	5,13	75,38
Ікра кабачкова	10	0,17	0,53	0,9	9,2
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		18,21	7,13	69,22	409,3
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Каша ячна	80	2,83	4,75	17,81	126,4
Котлета м'ясна	65/48,1	7,54	30,03	11,31	347,1
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		17,44	38,12	93,91	786,22
Всього		35,65	45,25	163,13	1195,52
10 День					
Сніданок					
Рис «ПАЕЛЬЯ»	100/25	6,59	5,05	20,97	155,67
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		12,22	6,39	88,51	456,29
Обід					
Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
Каша гречана	60	3,6	4,24	18,48	127,99
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Ікра кабачкова	5	0,08	0,26	0,45	4,6
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		18,96	15,05	96,67	596,58
Всього		31,18	21,44	185,18	1052,87

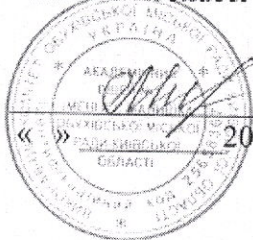
ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Голов. мех. [Signature]

Погоджено

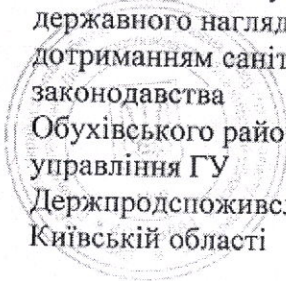
Директор Академічного
ліцею №1 імені А.С. Малишка
Обухівської міської ради
Київської області



М. Л. Мигаль
2019 р.

Погоджено

Начальник відділу
державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства
Обухівського району
управління ГУ
Держпродспоживслужби в
Київській області



Т.М. Кузуб
2019 р.

Затверджено

ФОП «Бурсала О.П.»

О.П. Бурсала
« » 2019 р.

Примірне

двотижневе меню харчування учнів 1-4 класів

та учнів соціальних категорій

Академічного ліцею №1 імені А.С. Малишка

Обухівського районної ради Київської області

**ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ**



Голов. см. [Signature]

ПОНЕДІЛОК					
Сніданок					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	11,3	115
Болоньез	30	5,72	4,67	4,49	82,86
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	25,1
Чай	200	0,1	-	11,2	45
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
Плов з свининою	150/50	19,68	22,79	24,8	282,39
Огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
какао	200	5,45	4,7	2,83	147,67
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Всього		46,88	48,27	138,4	1103,72

ВІВТОРОК					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Молочна гречана каша	200	3,9	3,5	9,4	102
Сир твердий	100	2,3	3,6	16,3	115
Чай	200	0,1	-	11,2	45
Печиво	30	3,5	0,33	23,4	91,7
Обід					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша вівсяна з маслом	150/5	4,4	6,9	20,3	163
Нагетси курині	50	10,5	1,3	18,5	107,9
Салат з капусти свіжої	50	0,8	2,5	4,5	44
Чай каркаде	200	-	-	20	80
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
фрукти	100	0,7	0,7	18,7	81
печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Всього		31,9	24,66	189,7	980,6

СЕРЕДА					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряком та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Рис «Паелья»	150	2,3	3,6	16,3	107
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Чай каркаде	200	-	20	20	80
Обід					
Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Розсолник	200	2,2	6,1	14,1	91
Каша гречана з маслом	150/5	8,8	6,6	45,1	258
тефтеля	60/50	6,9	29,4	12,7	304
Компот із сухофруктів	200	0,5	-	29,7	122
Салат з буряка	50/2	2,85	1	4,6	31,5
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Всього		32,43	70,04	200,17	1231,98



Гендиректор

ЧЕТВЕР					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Картопляне пюре	100	2	0,4	18,1	80
Хек смажений	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	25,1
Чай	200	0,1	-	11,2	45
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша рисова з маслом	150/5	3,7	4,6	38,7	212
Котлета рибна	65/55	12,5	12,44	12,07	180,6
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Кисіль фруктовий	200	0,2	-	29,6	121
Огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
печиво	30	2,2	5,5	24	175,3
Всього		40,29	28,52	187,75	1102,25

П'ЯТНИЦЯ					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана	100	4	2,5	3,4	142
Курячий шніцель	30	15,6	1,39	3,57	94,14
Огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
Компот із сухофруктів	200	0,1	-	11,2	65
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Міністроне (Суп овочевий)	200	0,91	0,15	5,85	35,5
Печеня по домашньому	125/50	13,2	28,2	19	383
Огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
Какао з молоком	200	5,45	4,7	2,83	147,67
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	55,5
Всього		52,56	42,1	93,25	1102,21

ПОНЕДІЛОК					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша вівсяна	100	2	2,1	13,4	81
Фрикадельки м'ясні	30	7,15	24,31	0,43	248,82
Салат з капусти із зеленим горошком	30	1,13	3,47	3,05	47,96
Компот із фруктів	200	0,1	-	11,2	45
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Суп гречаний	200	2	2,1	13,4	81
Макарони з маслом	150/5	5,6	5	42,2	210
сосиска	50	5,7	16,8	-	174
Огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
печиво	40	2,2	5,5	24	170
Чай	200	0,1	-	15	45

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Солов'єв *Муромов*

хліб жит.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Всього		34,38	59,94	169,78	1274,18

ВІВТОРОК					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони відварні	100	3	4,6	16,3	135
Нагетси курячі	30	11,66	1,32	12,35	127,9
Салат з буряком та сухариками	30	1,88	2,68	10,87	75,08
Чай	200	0,1	-	11,2	65
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Запikanка сирна з манкою	100/15	17,5	15,5	16	276
Соус із повидла	30	-	-	4,7	29
Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Чай	200	-	-	12,97	49,3
фрукти	100	0,7	0,7	18,7	81
Всього		44,34	28,06	166,69	1103,68

СЕРЕДА					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Каша гречана	100	4	2,5	3,4	132
Чахохбілі з куркою	30	2,3	3,6	16,3	107
Салат з капустою з ароматною олією	30	0,63	2,55	2,85	36,88
Чай	200	0,1	-	11,2	45
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Макарони з маслом	150/5	5,67	5	46,2	210
сосиска	50	5,7	16,8	-	174
Кабачкова ікра	30	0,2	2,4	1,4	10
чай	200	-	-	12,97	49,3
печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	55,5
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Всього		31,3	43,51	165,12	1133,38

ЧЕТВЕР					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Ячнева каша	100	2	2,1	13,4	94
Хек запечений	50	10,46	3,87	3,8	91,85
Салат з моркви та капусти	30	0,73	1,05	3,18	35,1
Чай	200	0,1	-	11,2	65
хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Обід					
Назва страви	Вихід	Білки	Жири	вуглеводи	Ккал
Каша гречана з маслом	150/5	7,7	6,3	39,4	249
Котлета свина	50/5	5,8	23,1	8,7	287
Салат з буряка	50/2	2,85	1	4,6	38,5
Яйце варене	½ шт	5,1	2,3	0,15	31,5

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Головний спеціаліст: *Л. М. Курченко*

Хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
чай	200	-	-	12,97	49,3
Всього		41,74	40,38	144,2	1104,65

П'ЯТНИЦЯ					
Сніданок					
Назва страви	Вихід (гр.)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Мак Енд Чіз	150	11,11	14,41	24,11	297,61
Чай	200	0,1	-	11,2	65
Обід					
Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Міністроне (Суп овочевий)	200	0,91	0,15	5,85	55,5
Печеня по домашньому	125/50	13,2	28,2	19	383
Огірок солений	50	1,4	-	0,3	8
Какао з молоком	200	5,45	4,7	2,83	157,67
Хліб житн.	30	3,5	0,33	23,4	81,7
Сир твердий	15	3,5	4,5	-	65,5
Всього		39,17	52,29	86,69	1113,98

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Голова служби *Д. Курченко*

КОПІЯ ВІРНА



Затверджую
Директор
Академічного ліцею
імені Володимира Мельника
Обухівської міської ради
Київської області

Погоджено
Начальник відділу державного нагляду за
додержанням санітарного законодавства
Обухівського районного управління, ГУ
Держпродспоживслужби в Київській обл.

«__» _____ 2019р.

І.П. Михайлова

ФОП Коломієць В.В.

«__» _____ 2019р.

Т.М. Кузуб

Примірне

двотижневе меню харчування учнів

Академічного ліцею імені Володимира Мельника
Обухівської міської ради Київської області на 2019р.

ЗГІДНО
З ОРІГІНАЛОМ



Обухів

Перспективне 10-денне меню харчування учнів 1-4 кл. на 2019р

Найменування страв	Вага, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
1 тиждень					
1 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба смажена	30	5,84	4,4	1,4	68,4
Салат з буряком і сухариками	25	0,43	1,28	2,29	22,48
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15	60
Всього		12,66	9,82	61,96	381,93
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Гречана каша	70	4,5	5,3	23,1	160
Окорок в смет. соусі	70/50	13,92	10,56	3,84	166,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		23,96	22,42	77,62	606,76
Всього		36,62	32,24	139,58	988,69
2 День					
Сніданок					
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Болоньезе	30/22,02	3,43	2,80	2,69	49,72
Салат з моркви і капусти	30	0,44	0,63	1,91	15,01
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,32	7,1	69,07	385,11
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Плов з м'ясом	100/75	15,98	31,38	31,73	474,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		22,1	33,92	90,57	752,52
Всього		34,42	41,02	159,64	1137,63
3 День					
Сніданок					
Рис «ПАЕЛЬЯ»	100/25	6,59	5,05	20,97	155,67
Капуста туш з овочами	40	0,98	2,4	4,20	42,83
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		12,25	7,99	86,76	464,12
Обід					
Розсолник ленинград.	200	2,2	4,4	14,2	106
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Котлета м'ясна	50/37	5,8	23,1	8,7	267
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		17,96	31,97	112,97	810,28
Всього		30,21	39,96	199,73	1274,4
4 День					
Сніданок					
Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Шніцель м'ясний	30/22,2	5,88	6,54	5,34	103,8
Огірок сол.	10	0,28	-	0,06	1,6
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,93	11,53	64,04	407,62
Обід					
Суп рисовий	200	1,4	3,4	13,3	89
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба тушк. з овочами	65/40	7,1	4,29	3,64	78
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		14,89	11,83	75,21	458,05
Всього		27,82	23,36	139,25	865,67
5 День					
Сніданок					
Запіканка з творогу	40	6,08	5,35	5,56	96
Напій кавовий з молоком	150	2,5	2,6	16,9	102
Всього		8,58	7,95	22,46	198
Обід					
Суп гороховий	200	4,8	3,7	16,6	120
Каша ячна	70	2,65	4,45	16,7	118,5
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Огірок сол.	30	0,84	-	0,18	4,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		21,97	14,40	101,72	623,29
Всього		30,55	22,35	124,18	821,29
2 тиждень					
6 День					
Сніданок					
Каша гречана	100	6	7,07	30,8	213,33
Чохохбілі	30	3,68	4,69	2,29	65,64
Салат з капусти	30	0,48	1,5	2,7	26,4

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Голов. м.п. [Signature]

Хліб житній	30				
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		14,84	13,8	97,38	570,99
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Каша пшенична	60	3,08	3,56	17	112,8
Шніцель м'ясний	75/55,5	11,1	44,5	8,8	480
Ікра кабачкова	15	0,25	0,79	1,35	13,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		20,75	55,49	83,19	911,32
Всього		35,59	69,29	180,57	1481,32
7 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба запечена	35	6,39	0,85	-	33,19
Огірок сол.	6	0,16	-	0,03	0,96
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		12,94	4,99	58,3	325,2
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Капуста туш. з овочами	55	1,39	1,98	5,20	44,73
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		20,84	13,36	93,22	573,48
Всього		33,78	18,35	151,52	898,68
8 День					
Сніданок					
Макарони відварні	80	3,46	2,50	18,02	109,33
Нагетси	40	9,33	1,06	9,88	85,75
Капуста туш з овочами	30	0,07	1,08	2,83	24,39
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		16,98	5,18	72,67	403,19
Обід					
Суп ячний	150	1,75	2,7	11,45	77
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Тефтеля м'ясна	75/40/55	7,21	26,03	13,27	317,81
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Огірок сол.	8	0,22	-	0,04	1,28
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		15,57	32,87	83,03	687,14
Всього		32,55	38,05	155,7	1090,33

**ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ**



9 День					
Сніданок					
Каша пшенична	70	3,85	4,45	21,25	141
Стіки курячі(курячі палички)	30	10,07	1,61	5,13	75,38
Ікра кабачкова	10	0,17	0,53	0,9	9,2
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		18,21	7,13	69,22	409,3
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Каша ячна	80	2,83	4,75	17,81	126,4
Котлета м'ясна	65/48,1	7,54	30,03	11,31	347,1
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Буряк туш. в смет. соусі	50/10	0,95	0,8	5,95	35
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
Всього		17,44	38,12	93,91	786,22
Всього		35,65	45,25	163,13	1195,52
10 День					
Сніданок					
Запіканка з tvorogu	40	6,08	5,35	5,56	96
Напій кавовий з молоком	150	2,5	2,6	16,9	102
Всього		8,58	7,95	22,46	198
Обід					
Суп овочевий	200	1,6	4,3	9,5	84
Каша гречана	60	3,6	4,24	18,48	127,99
Биток курячий	75	9	5,71	6,65	114,37
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Ікра кабачкова	5	0,08	0,26	0,45	4,6
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
Всього		18,96	15,05	96,67	596,58
Всього		27,54	23	119,13	794,58

ЗГІДНО
З ОРИГІНАЛОМ



Генд. ел. [Signature]