

**Примірне  
двотижнєве меню харчування учнів 1-4 класів**

**ПОНЕДІЛОК**

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з капусти із ароматною олією	50	0,63	2,55	2,85	36,88
Стіки курячі	50	16,79	2,68	8,55	125,63
Каша гречана	150/10	9	10,6	46,2	320
Чай каркаде	200	0	0	20	80
хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
фрукти	50	3,5	0	9,4	40,5
<b>Всього</b>		36,92	16,49	133,8	766,91

**ВІВТОРОК**

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат із солоних огірків (свіжих)	50	2,2	2,5	0,5	30
Риба тушкована з овочами	50/50	10,9	6,6	5,6	120,1
Картопля смажена брусочками або картопляне пюре	150	4,3	15,9	37,52	311,1
Сік	180	0,5	0	27,3	113
Хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
Печиво	20	1,47	3,67	16	100,2
<b>Всього</b>		26,37	29,33	133,72	838,3

**СЕРЕДА**

Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Вареники лінівні відварні або запіканка з сиром з молочним соусом	100/30	17,5	15,4	16	295
Яйце варене	1/2 шт.	2,6	2,3	0,3	32
Компот із фруктів	200	0,2	0	27,9	113
Печиво	25	1,87	4,59	20	125,25
хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
<b>Всього</b>		29,17	22,95	111	729,15

**ЧЕТВЕР**

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з яблуками та кваш. капустою	50	0,7	2,7	4	39,5
Плов з м'ясом або Рис паелья	150/50	13,7	26,9	27,2	407
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
<b>Всього</b>		25,2	34,16	103,8	764,4

**П'ЯТНИЦЯ**

Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з моркви та капусти	50	0,73	1,05	3,18	25,01
Котлети або биточки з цибулевим соусом	50/30	6,32	12,43	22,11	237,52
Картопляне пюре з маслом	150/5	3,4	5,4	24,5	161
Чай з цукром (лимоном)	200	0,2	0	15,2	63
Печиво	30	2,2	5,5	24	150,3
Хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
<b>Всього</b>		19,85	25,04	135,79	800,73

**ПОНЕДІЛОК**

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з капусти з зеленим горошком	50	1,13	3,47	3,05	47,96
Болоньезе	75	8,58	7,01	6,73	124,29
Каша розсипчаста рисова	150/10	3,8	8,5	40,3	254
Лимонад або чай з лимоном	200	0	0	26	104
Хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
Фрукти	50	3,5	3,5	9,4	40,5
<b>Всього</b>		24,01	23,14	132,28	734,65

**ВІВТОРОК**

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряком та сухарями	50	1,88	2,68	10,87	75,08
Хек запечений або смажений із соусом	50/30	9,41	1,24	4,41	66,46
Картопля смажена брусочками або карто	150	4,3	15,9	37,5	311,1
Сік	180	0,5	0	27,3	113
хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
<b>Всього</b>		23,09	20,48	126,88	729,54

**СЕРЕДА**

Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат із свіжої моркви з сиром	50	2,08	4,25	2,7	57,45
Бігос з гречкою	150	25,64	23,06	69,54	588,31
Чай з цукром (лимоном)	200	0,2	0	15,2	63
хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
<b>Всього</b>		34,92	27,97	134,24	872,66

**ЧЕТВЕР**

Назва страви	Вихід	Білки	Жири	вуглеводи	Ккал
Салат з капусти з насінням	50	1,1	3,87	2,96	51,05
Тефтелі із соусом	60/30	6,3	26,5	11,7	311
Макарони відварні з маслом	150	5,5	5	35,5	210
Хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
Чай каркаде	200	0	0	20	80
<b>Всього</b>		19,9	36,03	116,96	815,95

**П'ЯТНИЦЯ**

Назва страви	Всього	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряком та сухарями	50	1,88	2,68	10,87	75,08
Нагетси курині із соусом каркаде	50/30	11,66	1,32	16,58	124,83
Картопляний гратен	150	6,39	7,16	31,25	214,99
Компот із фруктів або сухофруктів	200	0,5	0	29,7	122
Хліб житній	60	7	0,66	46,8	163,9
<b>Всього</b>		27,43	11,16	135,2	700,8