


« ПОГОДЖЕНО »
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛІННЯ
ДЕРЖАВНОГО НАГЛЯДУ ЗА
ДОТРИМАННЯМ САНІТАРНОГО
ЗАКОНОДАВСТВА ОБУХІВСЬКОГО РАЙОННОГО
УПРАВЛІННЯ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ
ДЕРЖПРОДСЛУЖБИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
_____ Т. КУЗУБ


« ЗАТВЕРДЖЕНО »
ДИРЕКТОРУ ТОВ ТВП
« Контракт »
Ідентифікаційний номер 40726792
ЯЛОВИЙ М.П.

« 25 » « листопада » 2019 Р

**ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ
НА 2019 – 2020 Р.Р. НАВЧАЛЬНИЙ РІК
ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ УЧНІВ 1 - 4 КЛАСІВ
АКАДЕМІЧНОГО ЛЦЕЮ № 3
ОБУХІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

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
Запиканка сирна з манкою	100/15	17,5	15,5	16	276
Соус із помідорів	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

Котлета свинини	50/5	5,8	23,1	8,7	287
Світ 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
Нагести 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	30/30	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

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
Розсолник	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

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