

ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧНІВ 5-11 КЛАСІВ (вікова група учнів від 11 років і старше)

Перший тиждень

Понеділок

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з капусти з ароматною олією	100	1,26	5,1	5,72	73,76
Стіки курячі	75	25,18	4,02	12,83	188,44
Каша гречана	150/10	9	10,6	46,2	320
Чай каркаде	200	0	0	20	80
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Фрукти	130	2,0	0	24,4	105,3
Всього		44,64	22,32	147,55	974,65

Вівторок

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряком та сухариками	150	5,64	8,04	32,61	225,24
Хек запечений з соусом Кетчуп	75/30	13,98	1,85	4,41	90,17
Картопля запечена брусочками або скибочками	150	4,3	15,9	37,5	311,1
Сік	220	0,60	0	33,3	138,1
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Всього		31,72	28,39	146,22	971,76

Середа

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Вареники ліниві відварні (або запіканка з сиром) з молочним соусом	110/30	19,25	16,9	17,6	324,5
Яйце варене	1шт	5,2	4,6	0,6	64
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Ватрушка з повидлом	75	4,5	2,2	46,9	226
Всього		39,95	30,2	129,3	975,65

Четвер

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з капусти з насінням	100	2,2	7,74	5,92	103
Нагетси курині з соусом каркаде	75/30	17,49	1,98	18,52	161,86
Мак енд чіз	150	11,1	14,41	24,11	270,61
Компот із сухофруктів	200	0,6	0	31,5	129
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Фрукти	130	2,0	0	24,4	105,3
Всього		40,59	26,73	142,85	976,92

П'ятниця

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з буряком та абрикосовим соусом	100	1,68	5,10	9,11	89,09
Рис паелья або плов з м'ясом	150/50	13,7	26,9	27,2	407
Компот із фруктів	200	0,3	0	28,1	116
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Ватрушка з сиром	70	8,54	5,8	18,2	161
Всього		31,42	40,4	121,01	980,24

Другий Тиждень

Понеділок

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з капусти з зеленим горошком	110	2,42	8,51	6,51	112,3
Болоньезе	100	11,43	9,34	8,98	165,72
Каша рисова з маслом	150/10	3,8	8,5	40,3	254
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Фрукти	100	1,5	0	18,8	81
Всього		30,15	32,85	138,79	974,17

Вівторок

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат із солоних огірків	100	4,4	5	1	60
Риба тушкована з овочами	75/75	16,1	8,9	8,4	169
Картопля запечена брусочками або скибочками	150	4,3	15,9	37,52	311,1
Сік	200	0,55	0	30,3	125,5
Булочка з вишнею	60	3,6	1,8	37,56	180,84
Хліб житній	60	5,4	1,98	28,8	155,4
Всього		34,35	33,58	143,58	1001,84

Середа

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат із свіжої моркви з сиром	100	4,16	8,5	5,4	114,9
Бігос з гречкою	150	25,64	23,06	69,54	588,31
Компот із фруктів	150	0,1	0	20	85
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Фрукти	100	1,5	0	18,8	81
Всього		38,6	34,16	152,14	1076,36

Четвер

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Запіканка із сиру з сметаною	110/20	19,8	18,5	18,08	311,8
Яйце варене	1 шт	2,0	4,6	0,6	64
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Булочка з яблуком	90	5,01	4,18	47,7	257,15
Всього		37,81	33,78	130,58	994,55

П'ятниця

Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Салат з моркви та капусти	150	2,19	3,15	9,54	75,03
Тефтелі із соусом	60/50	6,9	24,9	12,7	304
Картопля запечена брусочками або скибочками	150	4,3	15,9	37,52	311,1
Чай з лимоном	200	0,2	0	15,2	63
Фрукти	100	1,5	0	18,8	81
Хліб житній	80	7,2	2,6	38,4	207,15
Всього		22,29	46,55	132,16	1041,28

Відповідальна особа

 Т.В. Єфремова