

ПОГОДЖУЮ:

Начальник Носівського управління ГУДПСС  
в Чернігівській області

/В. Ф. Любенко/

ПОГОДЖУЮ:

Начальник Відділу освіти, сім'ї, молоді та спорту  
Носівської міської ради

/Н. В. Тонконог/



**М Е Н Ю**

для шкільних закладів з 1 січня 2022 року (на зимовий період)

1-й тиждень

2021-2022 навчальний рік

№	Найменування	Вихід	Білки, г 21-25	Жири, г 21-24	Вуглеводи, г 88-103	Енерго-цінність, ккал. 630-735	
<b>ПОНЕДІЛОК</b>							
обід	1	Суп з перловою крупою і томатом	250	2,6	2,2	21,2	116,3
	2	Линиві голубці з яловичиною	170	10,1	15,4	16,7	249,6
	3	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,3
		<b>ВСЬОГО</b>	<b>695</b>	<b>15,2</b>	<b>18,95</b>	<b>90,5</b>	<b>599</b>
<b>ВІВТОРОК</b>							
обід	1	Борщ з картоплею	250	3	6,6	25,9	171,7
	2	Плов з курячим м'ясом	150	13,4	10,6	11,3	276,0
	3	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32,0
	4	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113,0
		<b>ВСЬОГО</b>	<b>700</b>	<b>20,4</b>	<b>19,25</b>	<b>87,6</b>	<b>691,4</b>
<b>СЕРЕДА</b>							
обід	1	Розсольник з рисом	250	2,6	5,5	18,2	133
	2	Пухкий омлет з орегано	100	11,06	9,93	6,11	158,41
	3	Вінегрет	50	1,38	2,62	9,06	65
	4	Какао	200	6,11	5,5	9,85	112,48
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	6	Банани свіжі	75	1,1	0,2	16,4	71,3
		<b>ВСЬОГО</b>	<b>725</b>	<b>24,25</b>	<b>24,1</b>	<b>84,62</b>	<b>653,19</b>
<b>ЧЕТВЕР</b>							
обід	1	Суп квасолевий	250	4,7	8,4	19,4	171
	2	Картопляне пюре з орегано	150	3,5	9,3	26,4	203,3
	3	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,9
	4	Салат з моркви яблука та соусом "Вінегрет"	50	0,4	1,8	4,9	37,1
	5	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
		<b>ВСЬОГО</b>	<b>760</b>	<b>20,3</b>	<b>22,65</b>	<b>99,9</b>	<b>684</b>
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>							
обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Каша гречана з чебрецем	150	4,1	3,1	24,1	132,7
	3	Курячі нагетеси	85	15,1	7,7	17,7	186,3
	4	Салат з моркви, сиру та сметани	50	2,3	3,6	39	56,1
	5	Чай з лимоном	150	0,46	0,24	1,44	9,92
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	7	Апельсини свіжі	75	0,7	0,2	8,3	37,5
		<b>ВСЬОГО</b>	<b>810</b>	<b>30,16</b>	<b>17,69</b>	<b>134,74</b>	<b>670,02</b>
<b>Всього за 5 днів</b>			<b>110,31</b>	<b>102,64</b>	<b>497,36</b>	<b>3297,61</b>	

2-й тиждень

№	Найменування	Вихід	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал.
---	--------------	-------	----------	---------	--------------	------------------------

**ПОНЕДІЛОК**

обід	1	Суп овочевий	250	2,7	2,3	21,9	118,7
	2	Рис розсипчатий з орегано	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	3	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	19,9	7,5	3,4	164,5
	4	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	50	1	1,8	3,1	34
	5	Сік	200	0,62	-	23,8	94,7
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
ВСЬОГО			775	30,82	15,55	114,9	729,4

**ВІВТОРОК**

обід	1	Борщ з картоплею	250	2,7	7,7	17,7	152
	2	Плов з булгура та свининою	150	7,72	13,69	19,11	225,82
	3	Салат із буряка з олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6
	4	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	6	Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,3
ВСЬОГО			725	13,72	24,34	94,01	645,52

**СЕРЕДА**

обід	1	Суп білий з галушками	250	4,7	5,8	28,9	182,4
	2	Запіканка сирна з бананом та сметаною	100/15	11,49	9,94	19,32	213,95
	3	Какао з молоком	200	6,11	5,5	9,85	112,48
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Апельсини свіжі	75	0,7	0,2	8,3	37,5
	ВСЬОГО			690	25	21,79	91,37

**ЧЕТВЕР**

обід	1	Суп гороховий	250	3,4	2,3	22,7	133
	2	Печеня по-домашньому з куркою	180	17,5	7,9	22	235,7
	3	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
	4	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	ВСЬОГО			730	24,9	12,25	95,1

**П'ЯТНИЦЯ**

обід	1	Суп з перловою крупкою і томатом	250	2,6	2,2	21,2	116,3
	2	Відварена картопля з вершковим маслом	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	3	Фрикадельки рибні	60	8,9	1,5	1,1	48,7
	4	Салат з моркви яблука та соусом "Вінегрет"	50	0,4	1,8	4,9	37,1
	5	Чай з каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	7	Банани свіжі	75	1,1	0,2	16,4	71,3
ВСЬОГО			785	20,05	9,65	107,05	598,4
Всього за 5 днів				114,49	83,58	502,43	3245,05

**3-й тиждень**

№	Найменування	Вихід	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал.
---	--------------	-------	----------	---------	--------------	------------------------

**ПОНЕДІЛОК**

обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Плов з курячим м'ясом	150	13,4	10,6	11,3	276
	3	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	50	1	1,8	3,1	34
	4	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	6	Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,3
ВСЬОГО			725	22,4	16,25	86,2	677,6

**ВІВТОРОК**

обід	1	Суп з крупкою рисовою та томатом	250	2,5	2,6	16,8	102
	2	Картопляне пюре з орегано	150	3,5	9,3	26,4	203,3

обід	3	Куряче стегно в гірчичному соусі	75	19,9	7,5	3,4	164,5
	4	Вінегрет	50	1,38	2,62	9,06	65
	5	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	6	Хліб житній	50	4,5	1,8	28,2	138
		ВСЬОГО	775	32,98	23,82	106,36	771,5

СЕРЕДА

обід	1	Суп з фрикадельками	250	9,9	68	19,6	180
	2	Рисова запіканка зі сметаною	120/20	6,65	6,98	29,64	209,92
	3	Какао з молоком	200	6,11	5,5	9,85	112,48
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Банани свіжі	75	1,1	0,2	16,4	71,3
		ВСЬОГО	715	25,76	81,03	100,49	686,7

ЧЕТВЕР

обід	1	Суп овочевий	250	2,7	2,3	21,9	118,7
	2	Французька печеня з яловичиною	150	8,7	14,3	15,6	228,5
	3	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
	4	Чай з каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
	5	Апельсини свіжі	75	0,7	0,2	8,3	37,5
	6	Хліб житній	60	4,5	1,8	28,2	138
		ВСЬОГО	735	17,85	20,3	77,65	562,2

П'ЯТНИЦЯ

обід	1	Суп квасолевий	250	4,7	8,4	19,4	171
	2	Каша гречана з чебрецем	150	4,1	3,1	24,1	132,7
	3	Рибні нагетси	70	10,8	1,9	15,2	112,2
	4	Салат з буряка та чорносливом з олією	50	0,9	1,62	6,6	42,6
	5	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
		ВСЬОГО	770	23,7	15,37	112,8	670,2

Всього за 5 днів 122,69 156,77 483,5 3368,2

4-й тиждень

№	Найменування	Вихід	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал.	
ПОНЕДІЛОК							
обід	1	Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
	2	Печеня по-домашньому зі свининою	150	6,9	13,9	19,5	234
	3	Салат з капустою та морквою	50	0,8	1,7	2,9	32
	4	Чай з лимоном	150	0,46	0,24	1,44	9,92
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	6	Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,3
		ВСЬОГО	725	12,96	19,09	74,54	530,22
ВІВТОРОК							
обід	1	Борщ з картоплею	250	2,7	7,7	17,7	152
	2	Картопляне пюре з орегано	150	3,5	9,3	26,4	203,3
	3	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,9
	4	Сік	150	1,2	0	22,5	98,7
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	ВСЬОГО	660	17,9	20,15	93,3	627,9	
СЕРЕДА							
обід	1	Суп з перловою крупою і томатом	250	2,6	2,2	21,2	116,3
	2	Ліпні голубці з яловичиною	170	10,1	15,4	16,7	249,6
	3	Салат з моркви яблука та соусом "Вінегрет"	50	0,4	1,8	4,9	37,1
	4	Узвар	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	7	Банани свіжі	75	1,1	0,2	16,4	71,3
		ВСЬОГО	745	16,4	20,65	102,9	668,1
ЧЕТВЕР							
обід	1	Суп білий з галушками	250	3	4,3	25,2	152,8
	2	Плов з булгура та свининою	150	7,72	13,69	19,11	225,82
	3	Салат із буряка з олією	50	0,8	1,6	4,6	34,6

4	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>700</b>	<b>14,72</b>	<b>19,94</b>	<b>96,41</b>	<b>624,92</b>

**П'ЯТНИЦЯ**

обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15	13,7	11,33	23,1	250,56
	3	Какао з молоком	200	6,11	5,5	9,85	112,48
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Апельсини свіжі	75	0,7	0,2	8,3	37,5
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>710</b>	<b>28,01</b>	<b>19,88</b>	<b>85,45</b>	<b>648,04</b>	
	<b>Всього за 5 днів</b>		<b>89,99</b>	<b>99,71</b>	<b>452,6</b>	<b>3099,18</b>	

<b>Всього за 20 днів</b>		<b>437,48</b>	<b>442,7</b>	<b>1935,89</b>	<b>13010,04</b>
<b>Середнє за 1 день</b>		<b>21,874</b>	<b>22,135</b>	<b>96,7945</b>	<b>650,502</b>

*В перспективному меню використані:*

*збірник рецептур блюд (технологічних карт) для харчування школярів-1990р.,*

*Збірник рецептур страв для харчування школярів. К.: Техніка, 1987*

*Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах-2019 рік Євген Клопотенко*

*Технологічні карти на страви та вироби для харчування дітей віком*

*від 6 до 18 років у заклад освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку*

*та дитячих закладах сфери соціального захисту затверджені*

*Державна установа "Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України"*

*м. Київ, вул. Попудренка, 50*

*(розміщені на сайті МОЗ та рекомендовані для використання в зимовому меню) 2021 рік*