

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 вересня 2021 року (на осінній період)

1-й тиждень

2020-2021 навчальний рік

№	Найменування	Вихід	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал.	
ПОНЕДІЛОК							
обід	1	Суп з перловою крупкою і томатом	250	3	4,3	25,2	152,8
	2	Ліниві голубці з курячим м'ясом	180	10,7	16,4	17,9	266,9
	3	Компот з сухофруктів	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Яблука або груші свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
		ВСЬОГО		16,3	22,15	98,6	665,9
ВІВТОРОК							
обід	1	Борщ з картоплею	250	2,9	5,6	25,8	161,4
	2	Сметана	25	0,75	5	0,75	51,5
	3	Плов з курячим м'ясом	150	13,4	10,6	11,3	276
	4	Салат з квашених огірків та свіжої капусти	50	0,7	2,5	2,3	34,9
	5	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	ВСЬОГО		20,95	24,05	87,65	735,5	
СЕРЕДА							
обід	1	Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
	2	Млинці з повидлом	130/50	10,79	8,2	48,75	302,9
	3	Какао	200	3,8	3,9	24,8	142
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Банани свіжі	100	1,5	0,2	21,8	95
	ВСЬОГО		20,59	15,25	137,15	754,9	
ЧЕТВЕР							
обід	1	Розсольник з рисом	250	2,6	5,5	18,2	133
	2	Картопляне пюре з орегано	150	3,5	9,3	26,4	203,3
	3	Риба запечена з морквою та цибулею	75/75	16,4	9,9	8,4	180
	4	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	ВСЬОГО		25,7	25,05	100,5	728	
П'ЯТНИЦЯ							
обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Каша гречана з чебрецем	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	3	Котлета з курячим м'ясом	50	9,3	5	5,8	101,7
	4	Салат з моркви, сиру та сметани	75	3,4	5,4	5,9	84,1
	5	Чай з лимоном	150	0,15	0	10,35	42
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	7	Яблука або апельсини свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	ВСЬОГО		25,95	17,55	108,15	693,5	

Всього за 5 днів		109,49	104,05	532,05	3577,8
------------------	--	--------	--------	--------	--------

2-й тиждень

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

ПОНЕДЛОК

обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Куліш з курячим м'ясом	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	3	Салат з моркви яблука та соусом "Вінегрет"	75	0,6	2,7	7,3	55,7
	4	Сік	200	0,62	-	23,8	94,7
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	6	Банани свіжі	100	1,5	0,2	21,8	95
	ВСЬОГО			14,82	9,35	134,8	697,4

ВІВТОРОК

обід	1	Борщ з картоплею	250	2,7	7,7	17,7	152
	2	Сметана	25	0,75	5	0,75	51,5
	3	Плов з булгура та курячим м'ясом	150	11,6	4,2	21,1	166,1
	4	Салат з вареного буряка з олією	50	2,85	1	4,6	31,5
	5	Компот із сухофруктів	150	0,45	0	23,63	97
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	7	Яблука або груші свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	ВСЬОГО			20,75	18,65	104,58	663,5

СЕРЕДА

обід	1	Суп з фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180
	2	Заліканка сирна з бананом та повидлом	100/50	13,9	6,3	18,7	187
	3	Какао	200	3,8	3,9	24,8	142
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Апельсини свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	ВСЬОГО			30	17,75	99,9	674,4

ЧЕТВЕР

обід	1	Суп овочевий	250	3,4	2,3	22,7	133
	2	Куртопля тушена	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	3	Котлета з курячим м'ясом	50	9,3	5	5,8	101,7
	4	Салат з овочів та яєць	75	2,54	4,48	3,26	65,09
	5	Чай з лимоном	150	0,15	0	10,35	42
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	ВСЬОГО			21,99	15,73	104,81	659,29

П'ЯТНИЦЯ

обід	1	Суп з перловою крупою і томатом	250	3	4,3	25,2	152,8
	2	Рис розсипчастий з орегано	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	3	Котлети рибні	75	12,63	2,23	0,73	73,47
	4	Салат з квашених огірків та свіжої капусти	50	0,7	2,5	2,3	34,9
	5	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	ВСЬОГО			24,13	12,98	113,43	677,37

Всього за 5 днів

3-й тиждень

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

ПОНЕДЛОК

обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Млинці з повидлом	130/50	10,79	8,2	48,75	302,9
	3	Какао з молоком	200	3,8	3,9	24,8	142
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Банани свіжі	100	1,5	0,2	21,8	95
		ВСЬОГО		23,59	15,15	139,55	787,4

ВІВТОРОК

обід	1	Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
	2	Ліниві голубці з курячим м'ясом	180	10,7	16,4	17,9	266,9
	3	Салат з квашених огірків та свіжої капусти	50	0,7	2,5	2,3	34,9
	4	Чай з лимоном	150	0,15	0	10,35	42
	5	Хліб житній	60	4,5	1,8	28,2	138
	6	Яблука або груші свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
		ВСЬОГО		18,95	23,7	87,35	636,2

СЕРЕДА

обід	1	Суп з крупою рисовою та томатом	250	3	4,3	25,2	152,8
	2	Каша ячнева (розсипчата)	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	3	Риба запечена з морквою та цибулею	75/75	16,4	9,9	8,4	180
	4	Салат з капусти, огірків та кропу	50	0,7	2,5	2,3	34,9
	5	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
		ВСЬОГО		28,5	20,95	113,5	745,2

ЧЕТВЕР

обід	1	Борщ з картоплею	250	2,7	7,7	17,7	152
	2	Сметана	25	0,75	5	0,75	51,5
	3	Плов з булгура та курячим м'ясом	150	11,6	4,2	21,1	166,1
	4	Салат з моркви яблука та соусом "Вінегрет"	75	0,6	2,7	7,3	55,7
	5	Компот із сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
	6	Хліб житній	60	4,5	1,8	28,2	138
		ВСЬОГО		20,75	21,4	106,55	692,3

П'ЯТНИЦЯ

обід	1	Суп овочевий	250	3,4	2,3	22,7	133
	2	Каша гречана з чебрецем	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	3	Котлета з курячого м'яса	50	9,3	5	5,8	101,7
	4	Салат з овочів та яєць	50	1,27	2,24	1,63	32,95
	5	Сік	200	0,62	-	23,8	94,7
	6	Хліб житній	60	4,5	1,8	28,2	138
		ВСЬОГО		24,29	15,24	112,23	666,15
		Всього за 5 днів		116,08	96,44	559,18	3527,25

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	Плов з курячим м'ясом	150	13,4	10,6	11,3	276
	3	Салат з моркви, сиру та сметани	75	3,4	5,4	5,9	84,1
	4	Чай з лимоном	150	0,15	0	10,35	42
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	6	Банани свіжі	100	1,5	0,2	21,8	95
		ВСЬОГО		22,95	19,15	91,15	712,1
ВІВТОРОК							
обід	1	Борщ з картоплею	250	2,7	7,7	17,7	152
	2	Сметана	25	0,75	5	0,75	51,5
	3	Картопляне пюре з орегано	150	3,5	9,3	26,4	203,3

обід	4	Котлети рибні	75	12,63	2,23	0,73	73,47
	5	Салат з капусти, огірків та кропу	50	0,7	1,6	2,1	27,9
	6	Сік	150	0,9	0	16,9	74
	7	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
		ВСЬОГО		23,18	26,18	89,58	695,17
СЕРЕДА							
обід	1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5
	2	Запіканка сириа з бананом та повидлом	100/50	13,9	6,3	18,7	187
	3	Какао	200	3,8	3,9	24,8	142
	4	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	5	Апельсини свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
		ВСЬОГО		25,6	13,45	99,5	628,9
ЧЕТВЕР							
обід	1	Суп з перловою крупою і томатом	250	3	4,3	25,2	152,8
	2	Куліш з курячим м'ясом	150	4,6	3,6	37,7	204,5
	3	Салат з квашених огірків та свіжої капусти	50	0,7	2,5	2,3	34,9
	4	Сік	200	1,2	0	22,5	98,7
	5	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
		ВСЬОГО		11,5	10,75	112,7	603,9
П'ЯТНИЦЯ							
обід	1	Росольник з рисом	250	2,6	5,5	18,2	133
	2	Каша гречана з чебрецем	150	5,2	3,9	30,1	165,8
	3	Котлета з курячим м'ясом	50	9,3	5	5,8	101,7
	4	Салат з вареного буряка з олією	50	2,85	1	4,6	31,5
	5	Компот з сухофруктів	150	0,2	0,7	18,7	80,8
	6	Хліб житній	50	2	0,35	25	113
	7	Яблука або груші свіжі	100	0,4	0,4	11,8	52,4
		ВСЬОГО		22,55	16,85	114,2	678,2
		Всього за 5 днів		105,78	86,38	507,13	3318,27

Всього за 20 днів		360,24	273,27	1772,86	13795,28
Середнє за 1 день		18,012	13,6635	88,643	689,764

Ознайомлені:

Кухар

Медсестра (для закладів у яких є медсестра)

підпис

підпис

При фінансуванні на даний час середня вартість дня складає 19 грн.50 коп.

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