

ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник начальника відділу  
державного нагляду за дотриманням  
санітарного законодавства  
Начальник управління освіти,  
Конотопського районного управління молоді, спорту, культури  
Головного управління та туризму  
Держпродспоживслужби  
в Сумській області

Буринської міської ради  
Сумської області

\_\_\_\_\_ Тетяна ТЕРЕЩЕНКО

\_\_\_\_\_ Віктор ДОМАШЕНКО

## Примірне чотиритижневе меню

при одноразовому харчуванні (обід)

на зимовий період для учнів 1-4 класів

закладів загальної середньої освіти

Буринської міської ради Сумської області

І тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
<b>Понеділок</b>							
08.01	1.	Гречана каша з чебрецем	120	4,1	3,1	24,1	132,7
K57	2.	Курячі нагетси	75	17,49	1,98	18,52	161,86
07.11	3.	Запіканка сирна зі ягідним кюлі	180,25	26,29	16,43	29,02	371,47
191	4.	Овочі натуральні солоні (скибочками ) огірки	100	1,6	-	6,7	33,0
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.09	7.	Чай з мелісою	200	-	-	1,22	1,22
						<b>Всього</b>	<b>839,14</b>
<b>Вівторок</b>							
2	1.	Картопляне пюре	120	2,792	5,4	21,835	144,86
K84	2.	Хек смажений	50	10,46	3,87	3,80	91,85
K8	3.	Салат з капусти з зеленим горошком	100	2,25	6,95	6,09	95,92
7	4.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
8	6.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						<b>Всього</b>	<b>693,52</b>
<b>Середа</b>							
10	1.	Макаронні вироби відварені	120	4,32	3,72	30,48	165,6
16	2.	Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,02	93,35
10.05	3.	Соус Кетчуп	100	1,1	0,1	11,9	52,7
10.13	4	Ягідне кюлі	100	1,10	0,60	16,20	74,45
07.20	5.	Вареники лінівні	180	25,0	13,1	27,2	327,5
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	7.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
						<b>Всього</b>	<b>856,8</b>
<b>Четвер</b>							
08.15	1.	Кускусрозсипчастий	120	4,7	2,6	26,4	156,1
4.10	2.	Запечене філе курки з орегано	50	14,6	3,1	0,03	89,9
K104	3.	Соус червоний основний	50	0,90	1,20	4,20	25,00
1.24	4.	Салат з капустою та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
11.05	6.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
13	8.	Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,501	227,14
						<b>Всього</b>	<b>852,53</b>
<b>П'ятниця</b>							
08.09	1.	Квасоля червона варена	120	10,9	4,6	28,6	194,6
03.03	2.	Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,0
K97	3.	Соус цибулевий	30	0,32	1,23	13,41	66,02
K5	4.	Салат з буряком та сухариками	100	3,75	5,36	21,73	150,17
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
6	4.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						<b>Всього</b>	<b>862,52</b>

II тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
<b>Понеділок</b>							
08.25	1.	Булгур	120	3,7	3,8	22,3	132,0
21	2.	Салат із солоних огірків із цибулею	100	1,20	2,50	0,50	32,00
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
4.17	4.	Чохохбілі з куркою	100	15,20	4,48	5,30	126,29
12.01	5.	Фрукти (яблуко)	100	0,4	0,4	11,8	52,4
7	6.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
11.11	7.	Чай з каркаде	200	0,60	-	1,00	10,00
						<b>Всього</b>	<b>811,08</b>
<b>Вівторок</b>							
K49	1.	Картопля смажена брусочками	120	3,44	12,72	30	248,8
06.03	2.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,9
1.24	3.	Салат з капустою, та морквою	100	1,51	3,45	5,83	64,02
12.01	4.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
8	5.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
7	6.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						<b>Всього</b>	<b>689,61</b>
<b>Середа</b>							
4.04	1.	Плов з курячим м'ясом	180	14,92	12,01	30,29	279,81
1.36	2.	Салат зі буряка з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
07.11	3.	Запіканка сирна з ягідним кюлі	180\25	26,29	16,43	29,02	371,47
5	4.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
						<b>Всього</b>	<b>863,73</b>
<b>Четвер</b>							
08.02	1.	Гречка з томатною пастою	120	4,6	2,6	25,8	137,2
4	2.	Омлет	58	40,63	46,84	1,04	199,5
1.12	3.	Салат з морквою та імбирем	100	1,03	3,21	7,51	63,14
11.05	4.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
1	5.	Пиріжок з повидлом	85	6,31	4,2	51,67	260,07
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						<b>Всього</b>	<b>867,39</b>
<b>П'ятниця</b>							
08.29	1.	Горохове пюре жовте	200	16,6	0,8	24,4	232,00
K97	2.	Цибулевий соус	30	0,32	1,23	13,41	66,02
7	3.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
15	4.	Ікра бурякова	100	2,364	18,73	11,5	185,86
6	5.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						<b>Всього</b>	<b>931,5</b>

III тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
<b>Понеділок</b>							
14.03	1.	Куліш з курячим м'ясом	180	15,6	12,2	26,7	270,1
07.20	2.	Вареники лінівi	180	25,0	13,1	27,2	327,5
30	3.	Салат з квашеною капустою	100	1,46	4,95	11,1	93,95
K108	4.	Чай каркаде	200	-	-	20,00	80,0
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						<b>Всього</b>	<b>866,55</b>
<b>Вівторок</b>							
11	1.	Картопля тушкована	120	2,59	4,42	21,55	134,61
06.01	2.	Рибні нагетси	70	11,3	2,2	14,5	113,8
7	3.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
8	4.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
17	5.	Буряк тушкований	100	1,98	3,6	8,1	72,7
6	6.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
12.01	7.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	8.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
						<b>Всього</b>	<b>784,93</b>
<b>Середа</b>							
08.26	1.	Каша пшенична	120	4,8	2,4	25,2	143,3
4.08	2.	Курячий шніцель	70	13,1	6,9	11,3	148,5
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
18	4.	Ікра із моркви	100	1,8	5,72	9,1	91
12.01	5.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.03	6.	Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
						<b>Всього</b>	<b>916,0</b>
<b>Четвер</b>							
08.09	1.	Квасоля червона варена	120	10,9	4,6	28,6	194,6
K100	2.	Соус овочевий	50	0,27	0,53	1,66	12,51
1.44	3.	Вінегрет	100	1,84	3,49	12,08	86,67
6	4.	Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
11.05	5.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	6.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
7	7.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
						<b>Всього</b>	<b>767,88</b>
<b>П'ятниця</b>							
08.01	1.	Гречана каша з чебрецем	120	4,1	2,59	20,05	132,7
3	2.	Яйце варене	40	5,08	4,6	0,28	62,80
20	3.	Ікра буряково -морквяна	100	1,48	14,42	7,39	144,0
14	4.	Оладки	100	7,05	8,52	41,07	253,8
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
11.12	6.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
7	7.	Хліб	30	3,85	0,4	25,25	82,89
						<b>Всього</b>	<b>857,19</b>

IV тиждень							
№ т.к	№ п/п	Назва страви	Вихід у грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність (ккал)
<b>Понеділок</b>							
08.15	1.	Кускусрозсипчастий	120	4,7	2,6	26,4	156,1
K58	2.	Палички курячі	50	16,79	2,68	8,55	125,63
12	3.	Сирники	140	18,42	20,89	27,553	375,5
1.20	4.	Салат з капусти,моркви зеленого горошку	100	1,98	3,65	6,21	67,98
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
11.11	7.	Чай зкаркаде	200	0,60	-	1,00	10,0
						<b>Всього</b>	<b>896,1</b>
<b>Вівторок</b>							
K44	1.	Картопля запечена з куркумою	120	2,472	10,13	20,168	148,96
6.02	2.	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом «Бешамель»	90	14,4	4.1	6,0	107,0
20	3.	Ікра буряково -морквяна	100	1,48	14,42	7,39	144,0
7	4.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
8	6.	Сир твердий	15	3,45	4,35	-	54
9	7.	Компот із сухофруктів	200	0,60	-	31,50	129,00
						<b>Всього</b>	<b>760,85</b>
<b>Середа</b>							
08.03	1.	Рис з кмином	120	3,7	3.0	30,2	164,1
1.12	2.	Салат з морквою та імбирем	100	1,03	3,21	7.51	63,14
10.05	3.	Соус Кетчуп	100	1,1	0,1	11,9	52,7
10.13	4	Ягідне кюлі	100	1,10	0,60	16,20	74,45
07.20	5.	Вареники лінівні	180	25,0	13,1	27,2	327,5
12.01	6.	Фрукти (апельсин)	100	0,9	0,2	11,0	50,0
5	7.	Сік	200	0,32	-	23,0	93,2
						<b>Всього</b>	<b>825,09</b>
<b>Четвер</b>							
10	1.	Макаронні вироби відварені	120	4,32	3,72	30,48	165,6
K56	2.	Курка з паприкою	50	15,06	4,93	1,16	109,25
K104	3.	Соус червоний основний	50	0,90	1,20	4,20	25,00
1.28	4.	Салат з капусти з ароматною олією	100	1,15	3,3	4,4	55,4
7	5.	Хліб	30	2,88	1,056	15,36	82,89
11.05	6.	Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48
12.01	7.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
13	8.	Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,501	227,14
						<b>Всього</b>	<b>872,76</b>
<b>П'ятниця</b>							
08.08	1.	Квасоля варена біла	120	8,4	4,4	20,3	157,0
03.03	2.	Пухкий омлет з орегано	50	6,0	6,0	0,4	87,0
K97	3.	Соус цибулевий	30	0,32	4,2	51,67	260,07
1.36	4.	Салат з буряком з ароматною олією	100	1,55	3,19	9,23	69,25
12.01	5.	Фрукти (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95,0
1	4.	Пиріжок з повидлом	85	6,31	5,035	35,59	183,73
11.12	7.	Йогурт	125	2,0	6,3	5,3	86,0
						<b>Всього</b>	<b>938,09</b>

