

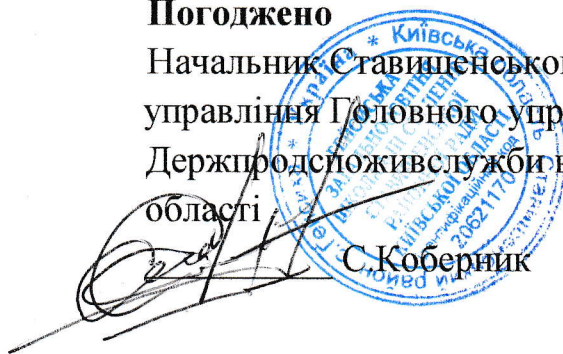
Затверджую

Директор Гейсиського ЗЗСО



Погоджено

Начальник Ставищенського районного управління Головного управління Держпродспоживслужби в Київській області



ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для дітей 5-11 класів Гейсиського ЗЗСО

День тижня	Назва страви	Вихід страви	Ен. цінність Ккал
1-тиждень			
ПОНЕДІЛОК	Суп Овочевий	200	94.62
	Каша ячна з маслом	100	135
	Курячий шніцель	60	109.20
	Хліб пшеничний	30	81.6
	Салат з капустою та морквою	70	49.37
	Фрукти (сезонні)	100	47
	Чай трав'яний	200	27.93
Всього:			623.62 Ккал
ВІВТОРОК	Борщ з картоплею	200	98.57
	Макарони з маслом	100	137.80
	Нагітси курячі	60	115.14
	Салат з капустою та соняшниковим насінням	70	67.03
	Хліб	30	81.60
	Чай з лимоном	200	27.93
	Фрукти (сезонні)	100	95
Всього:			627.27 Ккал
СЕРЕДА	Суп з ячмінною крупною	200	198.67
	Творожна запіканка	60	122.83
	Какао з молоком	200	102.5
	Хліб (пшеничний)	30	81.6
	Фрукти (сезонні)	100	47
Всього:			552.60 Ккал
ЧЕТВЕР	Суп з рисовою крупною	200	201.07
	Печення по-домашньому зі свининою	120	263
	Салат з буряка та аром. о.ол	70	53.37

Всього:	Компот	200	27.93
	Хліб	30	81.6
	Банани	100	95
			721.97 Ккал
П'ЯТНИЦЯ	Суп з гречаною крупою	200	201.07
	Пюре картопля	100	93
	Риба запечена	50	49
	Салат з буряка та сухариками	70	53.37
	Сік	200	320
	Яблука	100	47
Всього:			763.44 Ккал
2-тиждень			
ПОНЕДІЛОК	Борщ з картоплею	200	98.57
	Плов з булгуру та курки	140	232.78
	Салат з буряка та аром.ол	70	34.79
	Чай трав'яний	200	27.93
	Фрукти	100	95
Всього:			489.07 Ккал
ВІВТОРОК	Суп селянський з рисовою крупою	200	199.57
	Каша гречана з маслом	100	137.5
	Каша гречана з маслом	70	49.37
	Салат з капусти та моркви	30	81.60
	Хліб пшеничний	200	27.93
	Чай з лимоном	60	216.35
	Котлета св. (запечена)	100	47
	Фрукти (сезонні)		759.32 Ккал
Всього:			
СЕРЕДА	Суп макаронними виробами	200	201.37
	Творожна запіканка	60	122.83
	Компот фруктовий	200	37.33
	Хліб	30	81.60
	Фрукти (сезонні)	100	95
Всього:			538.12 Ккал
ЧЕТВЕР	Суп з гречаною крупою	200	201.07
	Каша ячна з маслом	100	135.02
	Болоньзе з куркою	60	139.27
	Салат з капусти та соняшникового насіння	70	48.45
	Какао з молоком	200	100.43
	Фрукти	100	47
Всього:			671.24 Ккал
	Суп з пшоняною крупою	200	202.57
	Картопля пюре	100	93
	Риба тушкована з овочами	50	45.37

П'ЯТНИЦЯ	Салат морква по-корейські	70	55
	Сир твердий	15	78.90
	Чай з каркаде	200	27.93
	Хліб	30	81.6
	Фрукти	100	47
Всього:			631.37 Ккал
3-тиждень			
ПОНЕДІЛОК	Борщ з картоплею	200	98.57
	Каша пшоняна з маслом	100	139
	Курячий шніцель	60	109.20
	Салат з капустою та соняшниковим насінням	70	67.03
	Хліб пшеничний	30	81.60
	Чай трав'яний	200	27.93
	Фрукти (сезонні)	100	95
Всього:			618.33 Ккал
ВІВТОРОК	Суп Овочевий	200	94.62
	Плов з болгару та курки	140	232.78
	Салат з буряка та ізюмом	70	49.54
	Чай з лимоном	200	27.93
	Хліб	30	81.60
	Фрукти (сезонні)	100	95
Всього:			581.47 Ккал
СЕРЕДА	Суп рисовий з тюфтельками (св.)	200	216.32
	Творожна запіканка	60	122.83
	Компот фуктовий	200	9.40
	Хліб	30	81.60
	Фрукти (банани)	100	95
Всього:			525.15 Ккал
ЧЕТВЕР	Суп з ячною крупкою	200	198.67
	Печення по-домашньому зі свининою	120	284.08
	Салат з капусти та моркви	70	27.99
	Сік	100	160
	Хліб	30	81.60
	Фрукти	100	47
Всього:			799.34 Ккал
П'ЯТНИЦЯ	Суп з гречаною крупкою	200	201.07
	Картопля пюре	100	93
	Риба смажена	50	49
	Салат з буряка та аром. Олії	70	53.37
	Чай з лимоном	200	27.93
	Фрукти (банани)	100	95
Всього:			519.37 Ккал

4 - тиждень

ПОНЕДІЛОК	Борщ з картоплею	200	98.78
	Плов з булгуру та свинини	140	232.78
	Салат з капусти та соняшникового насіння	70	67.03
	Чай трав'яний	200	27.93
	Фрукти (яблука)	100	47
	Всього:		
ВІВТОРОК	Суп Овочевий	200	94.62
	Каша гречана з маслом	100	137.5
	Винігрет	70	97.07
	Курячі нагітси	60	110.05
	Хліб пшеничний	30	81.60
	Компот фруктовий	200	37.33
	Фрукти (сезонні)	100	47
Всього:			605.17 Ккал
СЕРЕДА	Суп з рисовою крупною	200	199.57
	Пюре картопля	100	93
	Риба тушкована з овочами	50	60.79
	Салат з капустою та морквою	70	27.99
	Сік	200	320
	Фрукти (сезонні)	100	95
Всього:			796.35 Ккал
ЧЕТВЕР	Суп з гречаною крупною	200	200.57
	Макарони з маслом	100	137.80
	Болоньзе з куркою	60	139.27
	Салат з буряка та ізіюмом	70	34.79
	Чай з лимоном	200	27.93
	Фрукти (сезонні)	100	95
Всього:			635.36 Ккал
П'ЯТНИЦЯ	Суп з пшоняною крупною	200	202.57
	Картопля запечена з куркою	100	71.29
	Стіки рибні	50	58.29
	Салат з моркви по-корейські	70	26.79
	Хліб	30	81.60
	Сир твердий	15	78.90
	Чай з каркаде	200	27.93
	Фрукти (банани)	100	95
Всього:			642.37 Ккал