

ПОГОДЖЕНО:

Заступник начальника
Знам'янського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області

_____ С.В.Манько

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор НВК «Знам'янська Загальноосвітня
школа І –ІІІ ст.№3-гімназія»

_____ О.І. Подвиженко

**Перспективне меню НВК «Знам'янська ЗШ І-ІІІ ст.№3-гімназія»
на літньо - осінній період 2021/2022 навчального року**

Страва	Від 6 до 10 років Вага (грам)	Від 10 р. і старше Вага (грам)
І тиждень		
День 1		
Макарони відварені	120	150
Риба тушкована з овочами у томатному соусі	60	90
Салат із свіжих томатів	100	100
Сир твердий	15	15
Яблуко	100	100
Чай	200	200
День 2		
Плов з курячим м'ясом	180	180
Салат з капустою та ароматною олією	100	100
Хліб житній	30	50
Яблука або груші свіжі	100	100
Какао з молоком	200	200
День 3		
Картопляне пюре	120	150
Львівський сирник зі сметаною	150/25	150/25
Салат з гарбузом та яблуками	100	100
Хліб цільозерновий	30	50
Банани свіжі	100	100
Узвар з сухофруктів	200	200
День 4		
Каша гречана	120	150
Курячий шніцель	70	100
Свіжі овочі - помідор	100	100
Хліб житній	30	50

Яблука або груші свіжі	100	100
Йогурт	125	125
День 5		
Лобіо з квасолі	250	250
Яйце варене	1	1
Сир твердий	15	15
Банани свіжі	100	100
Сік	200	200
II тиждень		
День 6		
Сочевиця зі спеціями	100	100
Помідор свіжий	100	100
Львівський сирник з морквою та сметаною	150/15	150/15
Апельсини або сливи свіжі	100	100
Узвар з сухофруктів	200	200
День 7		
Каша рисова в'язка	130	150
Курячі нагетси	85	125
Салат з буряком та сухариками	100	100
Хліб житній	30	50
Сир твердий	15	15
Сік фруктовий	200	200
День 8		
Каша пшенична	130	150
Рибні нагетси	70	105
Салат з капустою та морквою	100	100
Сир твердий	15	15
Хліб цільнозерновий	30	50
Яблуко	100	100
Чай	200	200
День 9		
Картопляне пюре	120	150
Салат із свіжої капусти	100	100
Хліб житній	30	50
Яблука або сливи свіжі	100	100
Какао з молоком	200	200

День 10		
Курка по-італійськи	60	60
Каша гречана	150	150
Яйце варене	1	1
Овочі сезонні	100	100
Апельсин або яблуко	100	100
Йогурт	125	125
III тиждень		
11 день		
Картопляне пюре	120	150
Ліниві вареники	150/25	150/25
Салат з капустою та ароматною олією	100	100
Хліб житній	30	50
Яблуко	100	100
Чай	200	200
12 день		
Каша ячна	150	150
Чахохбілі з куркою	100	150
Салат із свіжих томатів	100	100
Сир твердий	15	15
Хліб житній	30	50
Банани свіжі	100	100
Сік фруктовий	200	200
13 день		
Лобіо з квасолі	250	250
Каша пшенична розсипчаста	150	150
Яблуко	100	100
Какао з молоком	200	200
14 день		
Каша гречана	150	150
Курячий шніцель	70	70
Хліб цільнозерновий	30	50
Салат зі свіжих томатів	100	100
Апельсини або яблука свіжі	100	100
Йогурт	125	125
15 день		
Сметана	25	25
Омлет скрамбл	75	75

Котлети рибні	60	90
Салат з капустою та морквою	50	75
Банани свіжі	100	100
Узвар з сухофруктів	200	200
IV тиждень		
16 день		
Сочевиця зі спеціями	100	100
Овочі припущені з маслом	100	100
Лінівці вареники	150/25	150/25
Хліб цільнозерновий	30	50
Груші або сливи свіжі	100	100
Чай	200	200
17 день		
Макарони відварені	120	150
Яйце відварне	1	1
Салат із свіжих томатів	100	100
Сир твердий	15	15
Хліб житній	30	50
Яблуко	100	100
Сік	200	200
18 день		
Пюре картопляне	120	150
Запечене філе курки з орегано	50	75
Овочі свіжі- помідор	100	100
Яблука або сливи свіжі	100	100
Йогурт	125	125
19 день		
Каша пшенична розсипчаста	150	150
Курячий шніцель	70	70
Капуста тушкована	100	100
Хліб цільнозерновий	30	50
Банани свіжі	100	100
Какао з молоком	200	200
20 день		
Макарони відварені	120	150
Риба тушкована з овочами у томатному соусі	60	90
Салат зі свіжих томатів	100	100
Сир твердий	15	15
Яблуко	100	100
Узвар із сухофруктів	200	200

Примітка: -салати із свіжих овочів до 01.03.

-салати із варених овочів з 15.10 по 15.04.

Використана література:

.-«Збірник рецептур страв для харчування школярів» Київ/«Техніка»,1987р.,або1990р.

-Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах.
Клопотенко Євген Вікторович

П.П. Кухар

Медична сестра

Костенко К.О.

Самчук О.В.