

Погоджено	Затверджую
Начальник Глухівського відділу державного нагляду	Директор НВК ДНЗ-ЗОШ І-ІІІ ст.
За дотриманням санітарного закону	
Шосткинського управління	
Головного управління	
держпродспоживслужби	
в Сумській області	
А.Матвієнко	Ю.Коломієць

ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

**НЕКРАСІВСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО – ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС:
ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД,
ЗАГАЛЬНООСВІТЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ
ГЛУХІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**ЗИМОВИЙ ПЕРІОД
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І –ІІІ ст.
2022 навчальний рік**

Розроблено на основі Постанови КМУ

Від 24.03.2021 р.№ 305

Враховано постанову № 1591

I тиждень

1 день

Обід				
Меню у грамах	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.Суп гороховий -280	10,0	9,0	20,00	260,46
2.Плов - 120	18,1	6,10	24,8	200,86
3.Огірок свіжий - 100	0,32	-	0,92	1,69
4.Хліб житній цільнозерновий -30	2,66	1,06	11,65	68,6
5.Чай каркаде -200	-	-	8	32,8
6.Сир твердий - 15	2,0	0,36	-	55,38
7. Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	37,34	23,15	97,35	755,10

2 день

Обід				
1.Суп гречаний -280	6,69	7,85	21,43	180,16
2.Сирники з цукром -100/10	11,6	26	29,02	328,95
3.Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
4.Салат з свіжих овочів -100	1,29	4,05	5,4	51,65
5.Компот із сухофруктів – 200	0,3	0,9	24,9	107,7
Всього	22,30	45,79	96,43	803,77

3 день

Обід				
1.Розсольник зі сметаною -280/25	8,33	9,58	23,05	261,97
2.Картопляне пюре – 120	3,04	2,78	24,48	140
3.Риба тушкована з овочами – 60/20	11,1	8,49	10,1	214,35
4.Салат з свіжої капусти - 100	1,98	3,6	8,1	72,7
5.Хліб житній цільнозерновий-30	2,66	1,06	11,65	68,6
6.Сік – 200	-	-	10	40
7. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	31,37	32,14	119,36	932,93

4 день

Обід				
1.Борщ український – 280	3,89	6,1	22,23	229,16
2.Макарони відварні - 120	9,78	18,3	20,94	203,76
3. Омлет - 60	5,98	17,13	5,58	161,80
4.Огірок свіжий - 100	0,32	-	0,92	1,69
5.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,06	11,65	68,6

6. Какао на молоці - 200	2,05	2,35	11	109,40
7.Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	28,94	51,57	104,30	909,72

5 день

Обід				
1.Суп з галушками - 280	9,2	6,2	14,9	310,1
2.Каша гречана - 120	3,82	3,17	18,99	120,5
3.Котлета м'ясна – 70/20	12,78	18,63	8,19	222,63
4.Йогурт – 125	8,6	4,0	12,4	120
5. Салат з свіжої капусти та огірків – 80/20	1,29	4,05	5,4	51,65
6. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	38,11	43,04	75,56	960,19

II тиждень

6 день

Обід				
1.Суп по селянськи - 280	2,7	4,02	21,8	212,2
2.Макарони відварні - 120	9,78	18,3	20,94	203,76
3.Омлет - 60	5,98	17,13	5,58	161,8
4.Салат з свіжої капусти та моркви – 90/10	1,29	4,05	5,4	51,65
5.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,06	11,65	68,6

6.Чай лимоном -200	-	-	8	32,8
7.Сир твердий - 15	2,0	0,36	-	55,38
8. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	28,67	51,55	105,35	923,90

7 день

Обід				
1.Борщ український - 280	3,79	6,1	22,23	229,16
2.Вареники ліниві з цукром – 100/10	17,68	22,3	29,07	263,67
3. Салат з свіжої капусти та огірків – 80/20	1,29	4,05	5,4	51,65
4. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
5.Компот з сухофруктів - 200	0,3	0,9	24,9	107,70
Всього	25,48	40,34	97,28	787,49

8 день

Обід				
1.Борщ зелений з вареним яйцем та сметаною -280/25	8,3	9,95	19,15	182,20
2.Голубці ліниві - 200	21,63	30,35	31,9	460,9
3.Огірок свіжий - 100	0,32	-	0,92	1,69
4.Хліб житній цільнозерновий -30	2,66	1,06	11,65	68,6

5.Сік - 200	-	-	10	40
6. Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	37,17	47,99	105,60	888,70

9 день

Обід				
1.Суп харчо - 280	6,2	11,00	12,8	468
2.Картопляне пюре - 120	3,04	2,78	24,48	140
3.Риба тушкована - 60	11,1	8,49	10,1	214,35
4.Салат зі свіжої капусти та перцю – 70/30	1,29	4,05	5, 4	51,65
5.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,06	11,65	68,60
6.Чай з мелісою -200	-	-	-	0
7.Сир твердий - 15	2,0	0,36	-	55,38
8. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	30,55	34,37	104,41	1133,70

10 день

Обід				
1.Суп вермішелевий - 280	6,6	9,66	22,45	260,46
2.Каша гречана - 120	3,82	3,17	18,99	120,5
3.Тефтеля м'ясна – 70/20	153,01	121,34	83,24	158

4.Огірок свіжий - 100	0,32	-	0,92	1,69
5. Йогурт - 125	8,6	4,0	12,4	120
6. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	174,45	145,16	153,68	795,96

III тиждень

11 день

Обід				
Меню у грамах	білки	жири	вуглеводи	Ккал
1.Суп гороховий - 280	11,5	9,85	26,34	286,46
2.Рис « Паелья»- 120	13,9	10,09	41,94	311,94
3.Салат із свіжих огірків, помідорів і перцю – 40/40/20	1,29	4,05	5, 4	51,65
4.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,07	11,65	68,6
5.Чай -200	-	-	-	0
6.Сир твердий - 15	2,0	0,36	-	55,38
7. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	35,61	32,04	125,31	910,33

12 день

Обід				
1.Суп гречаний - 280	8,69	9,85	21,43	234,16

2.Млинці з ягідним кюлі-120/30	7,05	8,52	41,07	253,80
3.Какао на молоці – 200	2,05	2,35	11	109,04
4.Салат з капусти і помідорів – 70/30	1,29	4,05	5, 4	51,65
5. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	21,50	31,76	94,58	783,96

13 день

Обід				
1.Розсольник зі сметаною -280/25	8,33	9,58	23,05	261,97
2.Картопляне пюре – 120	3,04	2,78	24,48	140
3.Котлета рибна - 60/20	16,03	11,26	8,1	148,67
4.Салат зі свіжих огірків та помідорів – 50/50	1,29	4,05	5, 4	51,65
5.Хліб житній цільнозерновий -30	2,66	1,06	11,65	68,6
6.Сік – 200	-	-	10	40
7. Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	35,61	35,36	114,66	846,20

14 день

Обід				
1.Борщ український зі сметаною – 280/25	3,89	6,1	22,23	229,16

2.Вермішель з маслом - 120	9,78	18,3	20,94	203,76
3. Омлет- 60	5,98	17,13	5,58	161,80
4.Огірок свіжий - 100	0,32	-	0,92	1,69
5.Йогурт – 125	8,6	4,0	12,4	120
6. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	22,39	48,52	65,35	851,72

15 день

Обід				
1.Суп вермішелевий - 280	6,6	9,66	22,45	260,46
2.Бігос із гречкою - 120	34,18	30,75	92,73	784,42
3.Салат з капусти із зеленим горошком- 80/20	1,69	5,21	4,57	71,94
4.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,06	11,65	68,6
5. Чай з м'ятою	-	-	-	0
6. Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	57,99	57,31	175,78	1119,13

IV тиждень

16 день

Обід				
1.Борщ український - 280	3,79	6,10	2,23	229,16
2.Макарони відварні - 120	9,78	18,3	20,94	203,76

3.Омлет - 60	5,98	17,13	5,58	161,8
4.Салат з капусти та моркви – 80/20	1,29	4,05	5,4	51,65
5.Хліб житній цільнозерновий -30	2,66	1,06	11,65	68,6
6.Чай каркаде -200	-	-	8	32,8
7.Сир твердий - 15	2,0	0,36	-	55,38
8. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	24,17	50,85	77,40	808,86

17 день

Обід				
1.Суп по-селянськи - 280	2,7	4,02	21,8	212,2
2.Вареники лінівi з цукром – 100/10	17,68	22,3	29,07	263,67
3.Салат з капусти та огірків – 70/30	1,29	4,05	5, 4	51,65
4.Компот з сухофруктів - 200	0,3	0,9	24,9	107,70
5. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	25,48	40,34	97,28	787,49

18 день

Обід				
1.Борщ зелений з вареним яйцем - 280	8,3	9,95	19,15	182,20

2.Куряча відбивна - 70	7,52	2,16	24,28	146,56
3.Каша рисова 120	4,29	6,44	25,95	180,5
4.Огірок - 100	0,32	-	0,92	1,69
5.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,06	11,65	68,6
6.Какао на молоці - 200	2,05	2,35	11	109,04
7. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	29,40	28,59	124,93	823,30

19 день

Обід				
1.Суп харчо - 280	6,2	11,00	12,8	468
2.Картопляне пюре - 120	3,04	2,78	24,48	140
3.Фрикадельки рибні – 60/20	11,85	0,90	1,35	63,0
4.Салат зі свіжих помідорів та огірків – 50/50	1,29	4,05	5, 4	51,65
5.Чай -200	-	-	8	32,8
6.Сир твердий - 15	2,0	0,36	-	55,38
7. Фрукти -100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	31,30	26,78	95,66	718,31

20 день

Обід				
1.Суп вермішелевий - 280	6,6	9,66	22,45	260,46
2.Каша гречана - 120	3,82	3,17	18,99	120,5

3.Гуляш м'ясний – 70/20	17,2	9,6	6,2	170,0
4.Салат з свіжих капусти і перцю – 70/30	1,29	4,05	5, 4	51,65
5.Хліб житній цільнозерновий - 30	2,66	1,06	11,65	68,6
6.Йогурт -125	8,6	4,0	12,4	120
7. Фрукти - 100	2,42	6,99	15,68	135,31
Всього	44,43	38,17	109,07	987,92