

ПОГОДЖЕНО

Начальник державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства Миргородського
міськрайонного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Полтавській області

Я.М.Степанько

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор школи

О.В.Лушин



**Двотижнєве меню для харчування дітей віком 6 – 10 років
з розрахунку сніданок – 10,00 грн., обід – 12,00 грн.
Миргородської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 9
імені Івана Андрійовича Зубковського
2018 – 2019 н.р.**

(меню може змінюватися з урахуванням наявності сировини та продуктів)

**1-й тиждень
ПОНЕДІЛОК**

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Масло вершкове	10	0,1	8,3	0,1	75
Ковбаса вар. смаж.	50	6,9	19,8	-	206
Каша пшоняна	100	4,45	6,45	22	164,50
Огірок сол.	30	1,1	-	0,3	8
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Пиріжок з повидлом	60	4,9	9,1	41,3	154
Разом		18,43	47,28	101,02	795
Обід					
Суп гороховий	250	5,9	4,7	20,7	150
Плов	25/100	13,2	28,2	19,4	383
Салат з свіж. капусти	30	0,8	2,55	4,5	44,5
Чай з цукром	200	0,1	-	15,0	60,0
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		24,4	35,85	88,2	754,5
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		48,29	85,77	224,49	1736,55

ВІВТОРОК

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Сир твердий	10	2,53	2,53	3,23	40
Тефтелі рибні	50/50	13,3	10,6	17,9	238

Картопляне пюре	150	2,2	3,7	15,5	156
Салат з моркви	50	0,7	1,0	5,7	35
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Ватрушка з творогом	50	9,2	4,8	29,9	201
Разом		30,01	22,96	100,85	797
Обід					
Капусняк	250	8,1	7,9	19,7	185,2
Оладки з печінки	50/25	23	14,1	4,9	246
Макарони відварені	100	4,3	3,1	22,53	136,7
Горошок зел. конц.	20	0,75	0,3	1,71	12,85
Компот із свіж яблук	200	0,2	-	27,9	113
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		40,75	25,8	105,34	810,75
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		76,22	51,4	241,46	1793

СЕРЕДА

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Биточок м'ясний	1/50	5,8	23,1	8,7	267
Капуста пекін.	50	3,8	3,8	6,8	67
Соус	10	1,7	2,1	8,3	120,8
Сир	10	7,0	9,0	-	111
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Булка	1/75	7,2	3,5	47	249
Разом		25,60	41,50	127,30	874,80
Обід					
Суп з макаронами	250	2,9	2,5	21,6	121
Каша гречана	100	3,1	3,7	15,8	110
Сарделі відв.	50,5	5,7	16,8	-	174
Салат з свіж. моркви	30	0,7	1	5,7	35
Компот із сушки	200	0,6	-	31,5	129
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		17,4	24,4	102,4	686
Полуденок					
Фрукти	100	1,6	-	21	81
Разом за день		44,6	65,9	250,7	1641,8

ЧЕТВЕР

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Сирники зі сметаною	100,15	11,2	9,8	16,6	286
Сир твердий	10	2,53	2,53	3,23	40
Какао з молоком	200	1,5	1,6	17,3	154
Яйце	40	0,4	-	9,5	63
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Булка здобна	50	4,9	9,1	41,3	186
Разом		24,45	23,69	115,17	796
Обід					
Борщ	250	2,3	5,2	14	114
Риба жарена	50,5	11,6	9,8	3,1	158
Картопля тушена	125	2,2	3,7	15,5	104
Вінегрет овочевий	50	0,7	5	3,7	64
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		21,3	24,1	79,9	617
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		51,21	50,43	230,34	1600

П'ЯТНИЦЯ

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Масло вершкове	10	0,1	8,3	0,1	75
Котлети кур.	50,5	9,8	10,9	9,1	188
Каша ячнева	100	2,3	3,2	14,4	96
Салат з капусти	30	0,8	2,5	4,5	44
Чай з молоком	200	0,1	-	15	90
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Ватрушка з повидл.	36	2,3	1,1	23,4	113
Разом		17,38	26,33	80,12	672,8
Обід					
Суп з галушками	250	5	6,1	25,6	178
Каша рисова молоч.	200/10/10	5	11,6	43,9	301
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		18,2	22	123,9	750
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		41,04	50,97	239,29	1609,55

**2-й тиждень
ПОНЕДІЛОК**

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Сир твердий	10	2,53	2,53	3,23	40
Сосиски відварені	50,5	4,8	12,6	1	174
Каша пшенична	150	3,1	3,2	17,2	165
Салат з капусти	30	0,8	2,55	4,5	44,5
Напій кофейний з молоком	200	0,1	-	15	142
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Слойка	50	4,9	9,1	41,3	186
Разом		19,21	40,81	103,55	819
Обід					
Суп гречаний	250	2,5	2,6	16,8	102
Гуляш м'ясний	25/25	11,5	26,8	3,3	301
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
Горошок зел. конц.	20	0,75	0,3	1,71	12,85
Чай з цукром	200	0,1	-	15,0	60,0
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		22,95	33,4	89,11	732,85
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		47,62	76,85	227,93	1738

ВІВТОРОК

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Масло вершкове	10	0,1	8,3	0,1	75
Риба жарена	50/25	11,6	9,8	3,1	197
Картопляне пюре	100	2,2	3,7	15,5	104
Вінегрет овочевий	50	0,7	5	3,7	64
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Плюшка	50	2,3	1,2	7,5	186
Разом		18,98	28,33	58,52	791,8
Обід					
Борщ	250	2,3	5,2	14	114
Биточки курячі	50,5	9,6	8,7	7,1	122
Каша рисова	100	1,5	3	16	98
Салат з моркви	50	0,7	1	5,7	35
Компот із свіж яблук	200	0,2	-	27,9	113
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117

Разом		18,7	18,3	99,3	599
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		43,14	49,27	193,09	1576,8

СЕРЕДА

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Сир твердий	10	2,53	2,53	3,23	40
Котлета м'ясна	40,5	5,8	23,1	8,7	267
Каша перлова	100	2	3,1	14,5	129
Вінегрет овочевий	50	0,7	5	3,7	107
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Ватрушка з творогом	50	9,2	4,8	29,9	134
Разом		21,31	28,36	80,95	804
Обід					
Суп молоч. рисовий	250	4,6	5,7	42	239
Жаркое по домаш.	25/125	13,2	28,2	19	383
Салат з відв. буряка	30	0,9	1	4,6	31
Компот із сушки	200	0,6	-	31,5	129
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		23,7	35,3	125,7	899
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		50,47	66,3	241,92	1889

ЧЕТВЕР

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Масло вершкове	10	0,1	8,3	0,1	75
Пудінг з творога	100/15	9	8,2	11	283
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Яйце	100	0,4	-	9,5	63
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Слойка	75	4,9	9,1	41,3	154
Разом		20,18	29,83	101,32	796
Обід					
Розсольник	250	2,8	5,5	17,8	133
Тефтелі рибні	50/25	10,6	8,5	14,3	177
Каша пшенична	100	3,1	3,2	17,2	110
Салат з капусти	50	1,33	1,8	4,8	41
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60

Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Разом		22,33	19,4	97,7	638
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		47,97	51,87	234,29	1620,75

П'ЯТНИЦЯ

Найменування	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок					
Сир твердий	10	2,53	2,53	3,23	40
Плов з кур. бройл.	50/100	13,2	13,5	27,9	270
Вінігрет	50	1,4	-	0,3	64
Чай з молоком	200	0,1	-	15	90
Хліб	30	1,98	0,33	13,62	66,8
Слойка з повидлом	75	4,9	9,1	41,3	267
Разом		24,9	25,46	101,35	798
Обід					
Суп з пшона	250	1,9	4,4	10,7	91
Каша манна	200/10/10	6,4	11,7	43	303
Чай з молоком	200	1,5	1,6	17,3	90
Хліб	60	4,4	0,4	28,6	117
Яблуко свіже	100	0,4	-	9,5	41
Разом		14,6	18,1	109,1	642
Полуденок					
Булка здобна	100	5,46	2,64	35,27	186,75
Разом за день		44,23	46,2	245,72	1627