

ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ на період 2021 н.р.
10 років і старше
I - тиждень



ПОНЕДІЛОК		білки	жири	вуглеводи	калорії
180	Оночі солоні	2,88	0,36	8,28	46,8
№ 249 Котлета особлива (з повторною тіло в духовій шафі)					
50		8,16	4,2	10,41	185,93
38	яловичина				
14,0	свинина				
8,0	хліб пшеничний				
10,0	вода				
5,0	сухарі				
2,0	олія				
5,0	масло вершкове				
1,0	сіль				
150	№295 Макарони відварні	3,7	3,3	23,7	140
51,00	Макарони				
5,2	Масло вершкове				
1,5	Сіль				
200	Сік фруктовий для дитячого харчув.пром. виробництва	0	0	35,6	115
1,0	№169 яйце, зварене вкруту	10,16	9,2	0,56	125,6
67	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
		31,38	17,86	117,59	754,28
ВІВТОРОК					
50	№114 Капуста тушкована	0,7	1,4	2,5	25,2
69	капуста свіжа				
1,6	олія				
2,9	томатне пюре				
1,2	морква				
2,2	цибуля				
0,6	борошно				
1,6	цукор				
1,6	масло вершкове				
250	№ 53Суп картопляний з бобовими	4,65	2,34	18,18	121,87
66,75	картопля				
20,25	горох чищений				
12,0	цибуля				
12,50	морква				
5,00	масло вершкове				
175,00	вода				
130	№244 Плов	14	6	30,8	300
52	свинина (лопатка, грудинка)				
34	крупа рисова				
5	олія				
6	цибуля				
10	морква				
7	томатне пюре				
200	№ 326Компот із свіжих плодів в гарячому вигляді	0,2	0	27,9	113
45,00	яблука свіжі				
24,00	цукор				
162,00	вода				
80	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
		26,03	10,54	118,42	753,67
СЕРЕДА					
150	№ 291 Каша в'язка пшенична	5,7	5,2	29,7	192
36,4	крупа пшенична				
5,2	масло вершкове				
120,0	вода				
1,5	Сіль				
55,0	№283 Фрикадельки	8	7,5	2,5	105
45,0	свининна (лопатка, грудинка)				
8,0	хліб пшеничний				

11,0	вода				
5,0	цибуля				
5,0	борошно				
5,0	олія				
50,0	№206 Пиріг з повидлом	3,61	3,13	41,94	154,26
27,30	борошно				
1,65	цукор				
1,35	масло вершкове				
1,9	яйце				
0,25	сілі				
0,2	дріжджі				
16,65	повидло				
15,0	олія				
100,0	№357 Молоко кип'ячене	2,8	2,5	4,7	52
100,00	молоко				
72	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
		20,11	19,13	117,88	696,86
ЧЕТВЕРГ					
250,0	№ 60 Борщ з капустою та картоплею	2,5	5,30	19,6	168
50,0	буряк столовий				
66,75	картопля				
25,00	капуста				
12,5	морква				
12,0	цибуля				
11,5	томатне пюре				
5,0	масло вершкове				
8,0	сметана				
2,5	цукор				
200,0	вода				
100\15	№ 187 Пудинг з сиру столового м'якого (запечений зі сметаною)	15	14	23,4	303
76,00	сир столовий м'який				
7,00	крупа манна				
5,75	яйця				
8	цукор				
10,20	родзинки				
3,00	олія				
3,00	сухарі панірувальні				
3,00	сметана				
15,0	сметана				
200	№355 Какао з молоком згущеним	0,2	0	15,2	150
4,00	какао				
38,0	молоко згущене				
3,00	цукор				
176,0	вода				
77	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
		24,18	20,10	97,24	814,6
П'ЯТНИЦЯ					
50,0	№116 Буряк тушкований в соусі	2	5,45	7,8	94
43,0	Буряк				
12,0	Цибуля				
2,0	олія				
2,5	сметана				
0,8	борошно				
0,8	вода				
53	№207 Шніцель рибний натуральний (з повторною тло в духовій шафі)	8,1	10,3	5,4	189
60,0	Риба с/м Хек				
10,0	Цибуля				
4,0	вода				
2,30	яйця				
6,00	сухарі панірувальні				
5,00	олія				
3,00	масло вершкове				
2,00	Сілі				

150,5	№103 Картопля відварна	3,10	8,50	48,50	258,00
206,0	картопля				
15,0	сметана				
5,0	масло вершкове				
1,5	сіль				
150	№330 Компот із суміші сухофруктів в гарячому вигляді	0,4	0	23,6	97
15,0	сухофрукта				
15,0	цукор				
150,0	вода				
100,0	Яблуко свіже	0,96	3,6	18	82
74	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
		21,04	28,65	142,34	913,60
В середн. на тиждень фактично:		24,43	20,97	109,42	781,74

**ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ на весняний період 2021 н.р.
10 років і старше
II тиждень**

	ПОНЕДІЛОК	білки	жири	вуглеводи	калорії
180	Овочі солені	2,88	0,36	8,28	46,8
25\37,5	№237 Гуляш	4,32	2,8	7,38	115,8
43,50	свининна (лопата, грудинка)				
3,0	олія				
9,0	цибуля				
6,0	томатне пюре				
2,0	борошно				
0,5	сіль				
150	№291 Каша в'язка гречана	5,7	5,2	29,7	192
36,40	крупя гречана				
5,20	масло вершкове				
120,00	вода				
1,5	сіль				
50,0	№206 Пиріг з повидлом	3,61	3,13	41,94	154,26
27,30	борошно				
1,65	цукор				
1,35	масло вершкове				
1,9	яйце				
0,25	сіль				
0,2	дріжджі				
16,65	повидло				
15,0	олія				
200/15/7	№350 Чай з лимоном	0,2	7,3	15,2	63
0,5	чай				
15,0	цукор				
8,0	лимон				
1,0	№169 яйце, зварене вкруту	10,16	9,2	0,56	125,6
80	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
100	Яблуко свіже	0,96	3,6	18	82
		34,31	32,39	160,1	973,06
	ВІВТОРОК				
50	№37 Салат із квашеної капусти	0,9	1,4	5,8	39,2
57,8	капуста квашена				
5,9	цибуля				
2,5	цукор				
2,5	олія				
250	№52 Суп картопляний з макаронними виробами	8,65	4,46	41,28	239,34
100,00	картопля				
10,00	макаронні вироби				

12,00	цибуля				
12,50	морква				
2,50	масло вершкове				
187,50	вода				
2,00	сіль				
53	№ 207 Шніцель рибний натуральний (з повторною т/о в духовій шафі)	8,1	8,9	5,4	134
60,0	Риба с/м Хек				
10,0	Цибуля				
4,0	вода				
2,30	яйця				
6,00	сухарі панірувальні				
5,00	олія				
3,00	масло вершкове				
2,00	Сіль				
150	№ 291 Каша в'язка пшенична	5,7	5,2	29,7	192
36,4	крупка пшенична				
5,2	масло вершкове				
120,0	вода				
1,5	Сіль				
200	№330 Компот із суміші сухофруктів в гарячому вигляді	0,6	0	31,5	129
20,0	сухофрукта				
20,0	цукор				
200,0	вода				
74	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
100	Яблуко свіже	0,96	3,6	18	82
		31,39	24,36	170,72	969,80
СЕРЕДА					
50	№116 Буряк тушкований	1	0,19	5	22,5
43	Буряк				
12	Цибуля				
2	олія				
60,0	№262 Тефтелі	6,62	7,66	7,9	127,21
45,0	свинина (лопатка, грудинка)				
6,0	вода				
5,0	рисова крупа				
21,0	цибуля				
3,0	олія				
5,0	олія				
4,0	борошно				
150/15	№103 Картопля відварна	3,1	8,5	48,5	258
206,0	картопля				
5,0	масло вершкове				
15,0	сметана				
1,5	сіль				
200/15/7	№350 Чай з лимоном	0,2	7,3	15,2	63
0,5	чай				
15,0	цукор				
8,0	лимон				
80	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
30,0	сир твердий	7,16	8,16	0,06	88,35
32,40	сир твердий				
10,0	масло вершкове	0,08	7,3	3,20	92
		24,64	39,91	118,9	844,66
ЧЕТВЕРГ					
180	Овочі солені	2,88	0,36	8,28	46,8
250	№52 Суп картопляний з гречаною крупою	11,39	10,52	16,03	187,13
66,75	картопля				
10,0	крупка гречана				
12,0	цибуля				
12,5	морква				
2,5	Масло вершкове				
212,5	вода				

2.0	сіль				
150	№244 Плов	16,5	10,8	39,5	350
87	свинина (лопатка, грудинка)				
34	крупа рисова				
5	олія				
6	цибуля				
10	морква				
7	томатне пюре				
80	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
	№330 Компот із суміші сухофруктів в гарячому вигляді				
150		0,4	0	23,6	97
15,0	сухофрукта				
15,0	цукор				
150,0	вода				
100,0	Яблуко свіже	0,96	3,6	18,0	82
		38,61	25,78	129,69	894,48
	П'ЯТНИЦЯ				
50	№114 Капуста тушкована	0,7	1,4	2,5	45,75
69	капуста свіжа				
1,6	олія				
2,9	томатне пюре				
1,2	морква				
2,2	цибуля				
0,6	борошно				
1,6	цукор				
1,6	масло вершкове				
150\15	№103 Картопля підварна	3,10	8,50	48,50	200,00
206,0	картопля				
5,0	Масло вершкове				
1,5	сіль				
50,0	№ 195 Риба смажена(з понтор.т/о в духовій ша	8	8,86	3,5	130,67
104,0	риба с/м Хек				
3,3	борошно				
3,3	олія				
20,0	сир твердий	6,48	0,8	37,52	209
21,32	сир твердий				
80	Хліб	6,48	0,8	39,04	193,6
10	Масло вершкове	0,08	7,3	3,2	92
	№326 Компот із свіжих плодів в гарячому вигляді				
200		0,2	0	27,9	113
45,00	яблука свіжі				
24,00	цукор				
162,00	вода				
		25,04	27,66	162,16	984,02
	В середн. на тиждень фактично:	28,2	28,3	129,3	839,6

Додаток до перспективного двотижневого меню на період 2020-21 Вознесенської ЗОШ №5 згідно норм харчування дітей віком від 10 років і старші затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 22.11.04 №1591

Назва продукту	Норма на 1 д.	фактично на 1 д.	фактично на 10 д.	I тиждень					II тиждень				
				понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця
хліб	80	80	800	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
борошно	10	7,09	70,9		0,6	32,3		0,8	29,3		4		3,9
крупя	30	28,04	280,45	51	54,25	36,4	7		36,4	46,4	5	44	
цукор	18	15,27	152,75		25,6	1,65	13,5	17,25	16,65	22,5	15	15	25,6
масло вершкове	10	8,77	87,7	10,2	6,6	6,55	5	8	6,55	10,7	15	2,5	16,6
олія	10	8,2	82	2	6,6	20	3	7	18	7,5	10	5	4,9
картопля	120	92	918,25		66,75		66,75	206		100	206	66,75	206
овочі	180	113,13	1131,3	180	122,8	5	111	65	195	73,7	76	227,5	75,3
фрукти, соки	75	73,93	739,3	200	45	16,65		100	124,65	100	8	100	45
яйця, шт	0,115	0,106	106,15	46		1,9	5,75	2,3	47,9	2,3			
сухофрукти	8	6,02	60,2				10,2	15		20		15	
молоко	20	19,74	197,44			100	73,08						
сир													
кисломолочний	20	19,6	196				76				72		48
сметана	6	5,8	58,5				26	17,5			15		
м'ясо	35	32,45	324,5	52	52	45			43,5		45	87	
риба	25	22,4	224					60		60			104
чай	0,1	0,1	0,1						0,5		0,5		

Згідно таблиці заміни продуктів:
37,4 гр. сиру твердого: 0,45=82,98гр./к/м.
28,5гр. згущеного молока: 0,39=73,08гр./молока