

ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ на період 2021 н.р.

6-10 років

I - тиждень



	ПОНЕДІЛОК	білки	жири	вуглеводи	калорії
140	Овочі солені	2,24	0,28	6,44	36,4
50	№ 249 Котлета особлива (з повторною тло в духовій шафі)	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				
100	№295 Макарони відварні	3,7	3,3	23,7	140
34,00	Макарони				
3,5	Масло вершкове				
1,0	Сіль				
150	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
47	Хліб	2,86	1,2	18,5	142,00
		27,12	18,18	95,21	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				
150	№ 326Компот із свіжих плодів в гарячому вигляді	0,15	0	20,9	84,8
34,00	яблука свіжі				
18,00	цукор				
121,00	вода				
60	Хліб	4,86	2,9	29,28	165
		24,36	12,64	101,66	696,87
	СЕРЕДА				
100	№ 291 Каша в'язка пшенична	3	3,8	16,7	115
24,3	крупа пшенична				

3,5	масло вершкове				
80,0	вода				
1,0	Сіль				
55,0	№263 Фрикадельки	8	7,5	2,5	105
45,0	свининна (лопата, 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	сіль				
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				
52	Хліб	4,86	2,9	29,28	165
		22,27	19,83	95,12	591,26
	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				
150	№ 355 Какао з молоком згущеним	0,15	0	11,4	130
2,25	какао				
28,5	молоко згущене				
2,25	цукор				
132,0	вода				
57	Хліб	4,62	2,6	27,82	146,5
		22,27	21,90	82,22	747,5
	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	Сіль				
150\5	№103 Картопля відварна	3,10	8,50	48,50	258,00
206,0	картопля				
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				
55,0	Яблуко свіже	0,96	3,6	18	82
54	Хліб	4,37	2,3	26,35	150,6
		18,93	30,15	129,65	870,60
В сербон. на тиждень фактично:		24,43	20,97	109,42	781,74

**ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ на період 2021 н.р.
6-10 років**

II тиждень

	ПОНЕДІЛОК	білки	жири	вуглеводи	калорії
140	Овочі солені	2,24	0,28	6,44	36,4
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				
100	№291 Каша в'язка гречана	5	4,8	25	145
24,30	крупя гречана				
3,50	масло вершкове				
80,00	вода				
1,0	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
60	Хліб	4,86	0,6	29,28	145,2
50	Яблуко свіже	0,48	1,8	9	41
		30,87	29,91	134,8	826,26
	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	№ 207Шніцель рибний натуральний (з повторною тло 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				
100	№ 291 Каша в'язка пшенична	5,70	5,20	29,70	192,00
24,3	крупа пшенична				
3,5	масло вершкове				
80,0	вода				
1,0	Сіль				
200	№330 Компот із суміші сухофруктів в гарячому вигляді	0,4	0	23,6	97
20,0	сухофрукта				
20,0	цукор				
200,0	вода				
54	Хліб	4,37	0,54	27,6	130,68
50,0	Яблуко свіже	0,48	1,8	9,00	41
		28,60	22,30	142,38	873,22
	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 (полатка, 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				
60	Хліб	4,86	0,6	29,28	145,2
20	сир твердий	3,58	4,09	0,04	44,18
21	сир твердий				
10,0	Масло вершкове	0,08	7,3	3,20	92
		19,44	35,64	109,12	752,09
	ЧЕТВЕРГ				
140	Овочі солені	2,24	0,28	6,44	36,4
250	№52 Суп картопляний з гречаною крупю	11,39	10,52	16,03	187,13
66,75	картопля				
10,0	крупя 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	крупя рисова				
5	олія				
6	цибуля				
10	морква				
7	томатне пюре				
60	Хліб	4,86	0,6	29,28	145,2
150	№330 Компот із суміші сухофруктів в гарячому вигляді	0,4	0	23,6	97
15,0	сухофрукта				
15,0	цукор				
150,0	вода				
55,0	Яблуко свіже	0,48	1,8	9,0	41
		35,87	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 відварна	3,10	8,50	48,50	258,00
206,0	картопля				
5,0	Масло вершкове				
1,5	сіль				
50,0	№ 195 Риба смажена(з повтор.т/о в духовій шафці)	8	8,86	3,5	130,67
104,0	риба с/м Хек				
3,3	борошно				
3,3	олія				

15,0	сир твердий	2,38	3,92	0,03	33,13
16,0	сир твердий				
60	Хліб	4,86	0,6	29,28	145,2
10	Масло вершкове	0,08	7,3	3,2	92
150	№ 326Компот із свіжих плодів в гарячому вигляді	0,15	0	20,9	84,8
34,00	яблука свіжі				
18,00	цукор				
121,00	вода				
		19,27	30,58	107,91	789,55
В середн. на тиждень фактично.		28,2	28,3	129,3	839,6

Додаток до перспективного двотижневого меню на період 2020-2021 Вознесенської ЗОШ № 5 згідно норм харчування дітей віком 6-10 років затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 22.11.04 №1591

Назва продукту	Норма на 1д.	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	60	60	600	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
борошно	5	4,36	43,6		0,6	5		0,8	29,3		4		3,9
крупя	21	20,69	206,9	34	34	24,3	7		24,3	34,3	5	44	
цукор	15	13,77	137,75		19,6	1,65	12,75	15	16,65	22,5	15	15	19,6
масло вершкове	8	7,09	70,9	8,5	6,6	4,85	5	8	4,85	9	5	2,5	16,6
олія	7	6,9	69	2	6,6	5	3	7	18	7,5	10	5	4,9
картопля	100	92	918,25		66,75		66,75	206		100	206	66,75	206
овочі	140	103,58	1035,8	140	122,8	5	111	65	155	98,2	76	177,5	75,3
фрукти,соки	50,47,7		477,3	150	34	16,65		50	74,65	50	8	55	34
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	18	17,3	173,08			100	73,08						
сир													
кисломолочний	16	15,9	158,98				76				47,42		35,56
сметана	5	4,35	43,5				26	2,5			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 згущен.молока:0,39=73,08гр/молока