

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник відділу освіти,
молоді та спорту

Миколаївської міської ради
Стрийського району
Львівської області


А.В. Старовецький



ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника

Стрийського районного управління

Головного управління

Держпродспоживслужби

у Львівській області


Назар Жиденко



МЕНЮ

для харчування учнів

закладів освіти Миколаївської ОТГ

(зимовий період)

Збірник і Найменування страв

Енергетична цінність для дітей 6-11 р.
Вихід, г 525-630 18-21 17-21Енергетична цінність для дітей 11-14 р.
Вихід, г 600-810 21-27 21-27Енергетична цінність для дітей 14-18 р.
Вихід, г 600-810 21-27 21-27

1-й тиждень (зима)

Понеділок

1.28	Салат зі св. капусти та аром. олії	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
57(кл)	Курячі нагетеси з маслом	70/3	142,5	11,5	5,9	13,5	100	208	26,6	13,4	31,2	120/3	244	26,6	13,4	31,2
08 , 03	Рис розсипчастий	12.Сч	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
349	Чай	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6
12.01	фрукти(яблуко)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього			515,4	19,2	14,6	77,5		669	36,5	20,9	92,7		705	36,5	20,9	92,7
	Вівторок															
1.17	Салат з моркви, каррі та соусом "	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45
3.02	Омлет Скрамбл	50	97,9	5,4	6,9	3,7	50	97,9	5,4	6,9	3,7	50	97,9	5,4	6,9	3,7
295	Макарони відварні	120	168	4,44	3,96	18,44	150	210	5,55	4,95	35,6	150	210	5,55	4,95	35,6
362	Сік	200	151	0,6	0	36,4	200	151	0,6	0	36,4	200	151	0,6	0	36,4
12.01	фрукти по (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			578,61	12,95	14,69	87,79	650	620,61	14,06	15,68	104,95		620,61	14,06	15,68	104,95
	Середа															
1.35	Салат зі св. буряка та сметаною	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63
285	Котлета з курячого м'яса	70/3	173	9,8	10,9	8,9	100/3	203	9,8	10,9	8,9	120/3	220	9,8	10,9	8,9
8.01	Каша гречана	120	132,7	4,1	3,1	24,1	120	132,7	4,1	3,1	24,1	120	132,7	4,1	3,1	24,1
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
12.01	фрукти (яблуко)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
349	Чай	200	30	0,1	0	7,6	200/7/5	30	0,1	0	7,6	200/7/5	30	0,1	0	7,6
Всього			530,78	18,22	19,77	71,03		577,78	19,42	21,77	77,73		577,78	19,42	21,77	77,73
	Четвер															
1 , 24	Салат з капусти і моркви	100	64,02	1,51	3,5	5,83	100	64,02	1,51	3,5	5,83	100	64,02	1,51	3,55	5,83
84	Хек смажений	60/3	114,35	10,46	6,36	3,8	90/3	134	10,46	6,36	3,8	120/3	175	10,46	6,36	3,8
8.12	Картоплине пюре	120	162,62	2,84	7,42	6,36	150	203,3	3,5	9,3	26,4	150	203,3	3,5	9,3	26,4
11.05	Какао з молоком	200	148,8	6,11	5,5	9,8	200	148,8	6,11	5,5	9,8	200	148,8	6,11	5,5	9,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
12 , 01	фрукти (яблуко)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього			613,19	23,32	25,18	47,59		720,52	25,18	29,06	74,33		761,52	25,18	29,11	74,33
1.15	Салат з моркви та сметани	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
182	Сиринки зі сметаною	105/15	429	25,8	4,69	14,5	125/15	480	17	3,2	21,8	150/15	580	22,6	4,3	29
11.03	Увар з сум сухофр (без цукру)	200	107,73	0,26	0,93	24,9	200	107,73	0,26	0,93	24,9	200	107,73	0,26	0,93	24,9
12.01	фрукти (яблуко)	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього			589,13	26,46	6,02	51,2		330,83	17,66	4,53	58,5		387,73	23,26	5,63	65,7
разом																

Державне управління
Д.С.Шей

Збірник ре найменування страв

Енергетична цінність для дітей 6-11 р.

Енергетична цінність для дітей 11-14 р.

Енергетична цінність для дітей 14-18 р.

2-й тиждень (зима)

Вихід, г 525-630 18-21 17-21 73-88

Вихід, г 600-810 21-27 21-27 81-112

Вихід, г 600-810 21-27 21-27 81-112

Понеділок

Енерго-ці Білки, г Жири, г Вуглеводи, г Енерго- Білки, г Жири, г Вуглеводи, г Енерго-ці Білки, г Жири, г Вуглеводи, г

1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
1.28	Салат зі свіжого капусти та ароматної олії	100	55,4	1,67	3,3	4,4	100	55,4	1,67	3,3	4,4	100	55,4	1,67	3,3	4,4
2.48	Котлета із свинини	60/3	252,5	5,8	14,49	3,1 75/3	272	5,8	14,49	3,1 90/3	292	5,8	14,49	3,1	9,3	3,1
2.95	Макарони відварні	120	168	4,44	3,96	18,44	150	210	5,55	4,95	35,6	150	210	5,55	4,95	35,6
11.05	Какао з молоком	200	148,8	6,11	5,5	9,8	200	148,8	6,11	5,5	9,8	200	148,8	6,11	5,5	9,8
12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
Всього			677,1	18,92	27,45	46,74	738,6	20,03	28,44	63,9	758,6	20,03	28,44	63,9		

Вівторок

1.36	Салат з буряка та ароматної олії	100	69,25	3,2	5,47	8,67	100	69,25	3,2	5,47	8,67	100	69,25	3,2	5,47	8,67
6.03	Риба тушкована з овочами та том:	90	91,3	12,7	4,2	2,5	120	101	12,7	4,2	2,5	150	121	12,7	4,2	2,5
8.12	Картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,5	9,3	26,4	150	203,3	3,5	9,3	26,4

12.01	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
3.49	Фрукти (япельсин)	100	25	0,5	0,1	5,5	100	25	0,5	0,1	5,5	100	25	0,5	0,1	5,5
Всього	Чай	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6
			449,17	21,34	19,19	55,38	546,55	23,2	23,07	67,37	566,55	23,2	23,07	67,37		

Середа

1.15	Салат з моркви та сметани	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
7.11	Запекана сирна з ягідним кю...	180/25	371,47	26,29	16,43	23,02 250/25	411,78	23,96	15,83	43,15 250/25	411,78	23,96	15,83	43,15	24,9	24,9
11.03	Увар з суміші сухохр (без цукру)	200	107,73	0,26	0,93	24,9	200	107,73	0,26	0,93	24,9	200	107,73	0,26	0,93	24,9
Всього	Четвер		600,85	29	20,75	74,15	641,16	26,67	20,15	88,26	641,16	26,67	20,15	88,26		

1.20	Салат з капусти, моркви та зелено	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,21
------	-----------------------------------	-----	-------	------	------	------	-----	-------	------	------	------	-----	-------	------	------	------

4.08	Курячий шніцель	70/3	171	13,1	9,39	11,3 100/4	212,09	18,7	9,85	16,19 120/4	232	18,7	9,85	16,19		
08, 01	Каша гречана	120	132,75	4,1	3,1	24,1	150	189,9	6	4,2	31,5	150	189,9	6	4,2	31,5

3.49	Чай	200	30	1	0,21	15	200	30	1	0,21	15	200	30	1	0,21	15
12.01	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Всього	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
			525,13	23,08	18,55	77,61	670,37	31,58	22,11	96,6	670,37	31,58	22,11	96,6		

П'ятниця

5	Салат буряка із сухариками	100	150,18	3,76	5,36	21,74	100	150,18	3,76	5,36	21,74	100	150,18	3,76	5,36	21,74
57(Кп)	Курячі нагетси	70/3	142,5	11,5	5,9	13,5 90/3	208	26,6	13,4	31,2 120/3	228	26,6	13,4	31,2		
8.03	Рис (розсипчастий)	120	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
3.49	Чай	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6
12.01	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Всього	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
			610,18	21,96	16,46	94,04	763,78	39,06	26,76	125,94	783,78	39,06	26,76	125,94		

Разом

20.04.2020

Збірник р Найменування страв

Енергетична цінність для дітей 6-11 р.

Енергетична цінність для дітей 11-14 р.

Енергетична цінність для дітей 14-18 р.

3-й тиждень (зима)

Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-810	21-27	21-27	81-112	Вихід, г	600-810	21-27	21-27	81-112
	Енерго-цін Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-ці Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-ці Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-ці Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		

Понеділок

1.17	Салат з моркви, карі та соусом "Ві-	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45
3.03	Пухкий омлет з орегано	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4
295	Макарони відварні	120	168	4,44	3,96	18,44	150	210	5,55	4,95	35,6	150	210	5,55	4,95	35,6
362	Сік	200	151	0,6	0	36,4	200	151	0,6	0	36,4	200	151	0,6	0	36,4
12.01	Фрукти (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			567,71	13,55	13,79	84,49		609,71	14,66	14,78	101,65		609,71	14,66	14,78	101,65

Вівторок

5	Салат зі свіжого буряка та сухарик	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63
04, 16	Печеня по домаш з куркою	200	435	13,2	28,2	19	225	509,39	1756	37,51	25,27	250	529	1756	37,51	25,27
349	Чай	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
Всього			660,03	18,02	33,77	56,23		775,44	0,9	45,28	68,6		775,44	1762,32	45,28	68,6

Середа

1.24	Салат з капусти і моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
84	Хек смажений	60/3	114,35	10,46	6,36	3,8 90/3		134	10,46	6,36	3,8 120/3		174	10,46	6,36	3,8
8.12	Картоплине пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,5	9,3	26,4	150	203,3	3,5	9,3	26,4
1.1.05	Кашо з молоком	200	14,8	6,11	5,5	9,8	200	148,8	6,11	5,5	9,8	200	148,8	6,11	5,5	9,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
Всього			613,19	23,82	24,93	61,54		700,87	25,68	28,81	73,53		700,87	25,68	28,81	73,53

Четвер

1.28	Салат зі св. капусти та аром. олії	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
57(кл)	Курячі нагетси	70/3	142,5	11,5	5,9	13,5 100/3		208	26,6	13,4	31,2 120/3		228	26,6	13,4	31,2
8.03	Рис (розсипчастий)	120	164,1	3,7	3	30,2	150	205,2	4,7	3,8	37,7	150	205,2	4,7	3,8	37,7
349	Чай	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6	200	30	0,1	0	7,6
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3,2	4	16,7	50	118	3,2	4	16,7
12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
Всього			515,4	19,7	14,4	76,7		669	37	24,7	108,6		689	37	24,7	108,6

П'ятниця

1.15	Салат з моркви та сметани	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
7.11	Запіканка сирна з в'ялим ки	180/25	371,47	26,29	16,43	29,02 250/25		411,78	23,96	15,83	43,13 250/25		411,78	23,96	15,83	43,13
12.01	Фрукти (яблуко)	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11	100	52,4	0,9	0,2	11
11.03	Увар з суміші сухофр (без цукру)	200	107,73	0,26	0,93	24,9	200	107,73	0,26	0,93	24,9	200	107,73	0,26	0,93	24,9
Всього		300	531,6	27,45	17,56	64,92	300	571,91	25,12	16,96	79,03	300	571,91	25,12	16,96	79,03

разом

V. Spod

Збірник ф. Найменування страв

Енергетична цінність для дітей 6-11 р.

Вихід, г 525-630 18-21 17-21

Енергетична цінність для дітей 11-14 р.

Вихід, г 600-810 21-27 21-27

Енергетична цінність для дітей 14-18 р.

Вихід, г 600-810 21-27 21-27

4-й тиждень (зима)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Понеділок

01, 17 Салат з моркви, карі та соус "Вінегрет"

3.02 Омлет Сиряби

295 Макароны відварні

11.07 Напій з лимонів і апельсинів

12.01 Хліб цільнозерновий

Всього Фрукти (апельсини)

Всього

1.36 Салат з буряка та аром олією

06, 03 Риба тушкована з овочами

8.12 Картоплине пюре

349 Чай

12.01 Хліб цільнозерновий

Всього Фрукти (яблуко)

Всього

Середня

1.24 Салат з капусти і моркви

04, 04 Пиріг з к'яного м'яса

11.05 Какао з молоком

12.01 Фрукти (яблуко)

Всього

Четвер

1.35 Салат з буряка та сметаною

721 Котлета з курячого м'яса

8.01 Гречана каша

12.01 Хліб цільнозерновий

349 Фрукти (яблуко)

Всього Чай

Всього

П'ятниця

1.15 Салат з моркви та сметани

182 Сирники із сметаною

12.01 Фрукти (яблуко)

11.03 Увар з суміші сухофруктів (без цукр)

Всього

Всього

Всього

Всього

Всього

Всього

Всього

0,00

Р. Шей