

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ізюмського районного
управління ГУ Держпродспоживслужби
в Харківській області

підпис

 В.С. Бережний 2019 року

В.С. Бережний

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Начальник управління освіти
Ізюмської міської ради
Харківської області

 О.В. Безкоровайний



ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для учнів 5-11 класів закладів загальної середньої освіти
Ізюмської міської ради Харківської області
на 2019/2020 навчальний рік

№ реп-ри	Назва страви	Вихід страви, г	Білки	Жири	Вугле води	Енергетична цінність
	<i>1-й тиждень</i>					
	ПОНЕДІЛОК					
	СНІДАНОК					
табл.32	Овочі натуральні солоні	50	0,4	-	0,3	8,0
262/315	Тюфтельки в соусі сметанному з томатом	60/50	8,7	12,4	11,7	212,0
164	Макаронні вироби з маслом	120	5,2	3,7	27,0	164,8
8	Масло вершкове(порціями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
349	Чай з цукром	200/15	0,15	-	15,0	60,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Ватрушка з сиром	70	8,8	2,8	28,3	217,6
	Фрукти свіжі	120	2,9	0,4	21,0	122,7
	Разом		29,35	27,96	123,3	948,1
	СНІДАНОК					
50	Ікра кабачкова(порціями)	50	0,9	2,7	4,5	74,8
169	Яйце варене	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
237	Гуляш	50/50	16,0	7,9	3,3	149
291	Каша пшенична в'язка з маслом	100	2,9	4,6	13,5	108,0
250	Компот із сухих фруктів	200	0,6	-	31,5	129,0
186	Оладки сирні з повидлом	100/5	9,8	4,8	45,6	393,3
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Разом		38,4	24,96	118,6	1005,1
	СЕРЕДА					
	СНІДАНОК					
169	Яйце варене	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
219	Ковбаса відварена з маслом	50/5	4,8	10,6	1,0	137,0
118	Рагу овочеве	150	3,2	9,6	17,8	211,0
354	Какао з молоком	200	3,7	3,3	25,7	154,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
8	Масло вершкове(порціями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
	Булка "Київська"	50	4,3	3,8	29,6	174,5
	Фрукти свіжі	120	2,9	0,4	28,3	92,7
	Разом		27,2	40,96	122,7	995,2
	ЧЕТВЕР					
	СНІДАНОК					
36	Салат з білокачанної капусти	75	1,2	3,5	8,1	66,0
248/824	Котлета смажена з соусом	50/25	8,4	11,4	10,4	185,0
291	Каша гречана в'язка з маслом	120	3,72	4,4	19,0	136,0
349	Чай з цукром	200/15	0,15	-	15,0	60,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
8	Масло вершкове(порціями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
9	Сир твердий (порціями)	30	7,0	9,0	-	111,0
	Булка	100	9,2	1,2	118,0	250,0
	Разом		32,9	38,2	190,5	971,0
	П'ЯТНИЦЯ					

	СНІДАНОК					
131	Ікра з буряку	75	0,75	5,4	7,8	113,6
194	Риба, тушкована в томаті з овочами	150	15,6	6,8	11,3	178,0
105	Картопляне пюре	150	3,4	5,4	24,5	161,0
250	Компот із сухих фруктів	200	0,6	-	31,5	129,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Пиріжок з повидлом	75	4,9	4,3	43,8	193,5
	Фрукти свіжі	120	2,9	0,4	21,0	92,7
	Разом		31,25	22,66	159,8	955,8
	Разом за тиждень		31,8	30,9	143,0	975,0 ккал
	2-й тиждень					
	ПОНЕДІЛОК					
	СНІДАНОК					
15	Салат із солоних огірків з цибулею	75	1,8	3,7	1,35	48,0
263/314	Фрикадельки в сметанному соусі	55/50	9,0	11,8	11,3	189,0
291	Каша гречана в'язка з маслом	150	4,6	5,5	23,7	165,0
9	Сир твердий(порціями)	30	7,0	9,0	-	111,0
250	Компот із сухих фруктів	200	0,6	-	31,5	129,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Фрукти свіжі	120	2,9	0,4	55,5	122,7
	Разом		29,0	30,76	143,25	852,7
	ВІВТОРОК					
	СНІДАНОК					
50	Ікра кабачкова(порціями)	50	0,9	2,7	4,5	74,8
238/315	Печінка тушкована в соусі сметанному з томатом	50/50	13,8	10,2	5,0	169,0
164	Макаронні вироби з маслом	120	5,2	3,7	27,0	164,8
362	Сік фруктовий	200	1,11	-	23,6	112,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Рулет з маком	100	8,6	3,5	76,1	371,7
	Разом		32,71	20,46	156,1	980,3
	СЕРЕДА					
	СНІДАНОК					
169	Яйце варене	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
219	Ковбаса відварена з маслом	75/5	7,2	18,9	1,5	261,0
115	Капуста, тушкована з картоплею	120/4	3,4	9,2	19,9	178,4
352	Кофейний напій з молоком	200	3,3	3,3	24,8	142,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
8	Масло вершкове(порціями)	10	0,1	8,3	0,1	75,0
378	Слойка з повидлом	75	5	3,1	68,6	367,0
	Разом		27,2	47,76	135,1	1174,4
	ЧЕТВЕР					
	СНІДАНОК					
169	Яйце варене	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
36	Салат з білокачанної капусти	75	1,2	3,5	8,1	66,0
248/824	Шніцель смажений з соусом	50/25	8,4	11,4	10,4	185,0
291	Каша рисова в'язка з маслом	120	1,8	3,6	19,2	124,0
349	Чай з цукром	200/15	0,15	-	15,0	60,0
9	Сир твердий (порціями)	30	7,0	9,0	-	111,0

	Хліб	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Булка	100	9,2	1,2	96,0	250,0
	Разом		35,95	33,66	168,9	947,0
	П'ЯТНИЦЯ					
	СНІДАНОК					
43	Салат з відвареного буряку	75	1,4	1,5	6,9	46,5
195	Риба смажена	75	14,6	10,2	3,5	188,0
308	Картопля тушкована	150	3,0	8,0	24,9	184,0
349	Чай з цукром	200/15	0,2	-	15,0	60,0
	Хліб пшеничний	40	3,1	0,36	19,9	88,0
	Булка"Харківська"	100	11,9	6,1	41,3	353,6
	Разом		34,1	26,2	111,5	920,1
	Разом за тиждень		31,8	31,7	143,0	974,9 ккал

* При складанні щоденного меню можуть бути внесені зміни та замінені страви, зазначені в перспективному меню на рівноцінні відповідно до таблиці заміни та наявних технологічних карток з урахуванням вартості та залишків продуктів харчування в коморі.

Провідний фахівець з питань
організації харчування

С.О. Нижегородцева