

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Ізюмського районного
управління ГУ Держпродспоживслужби
в Харківській області

підпис

В.С. Бережний
"13" вересня 2019 року

В.С. Бережний

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Начальник управління освіти
Ізюмської міської ради
Харківської області

О.В. Безкоровайний



ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для учнів 1-4 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	100	4,3	3,1	22,5	137,3
8	Масло вершкове(порціями)	5	-	4,1	-	37,0
349	Чай з цукром	200/15	0,15	-	15	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
	Разом		25,45	22,76	97,7	759,9
	ВІВТОРОК					
	СНІДАНОК					
50	Ікра кабачкова(порціями)	50	0,9	2,7	4,5	74,8
169	Яйце варене	1/2 шт.	2,55	2,3		31,5
237	Гуляш	40/40	12,8	6,3	2,6	119,2
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	75/5	8,8	4,3	25,2	242,5
	Хліб пшеничний	35	2,71	0,32	17,4	77,0
	Разом		31,26	20,52	94,7	782,0
	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	100	2,1	8,5	12,0	132,7
354	Какао з молоком	200	3,7	3,3	25,7	154,0
	Хліб пшеничний	30	2,3	0,27	14,9	66,0
8	Масло вершкове(порціями)	5	-	4,1	-	37,0
	Булка "Київська"	50	4,3	3,8	29,6	174,5
	Фрукти свіжі	120	4,1	0,4	21,0	92,7
	Разом		26,4	35,57	104,5	856,9
	ЧЕТВЕР					
	СНІДАНОК					
36	Салат з білокачанної капусти	60	1,0	3,0	5,4	52,8
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	30	2,3	0,27	14,9	66,0
8	Масло вершкове(порціями)	5	-	4,1	-	37,0
9	Сир твердий (порціями)	30	7,0	9,0	-	111,0
	Булка	50	4,6	0,6	59,0	125,0
	Разом		27,2	32,8	123,7	772,8
	П'ЯТНИЦЯ					

	СНІДАНОК					
131	Ікра з буряку	50	0,5	5,7	5,3	75,7
194	Риба, тушкована в томаті з овочами	100	10,7	5,9	8,6	112,7
105	Картопляне пюре	120	2,8	4,3	19,6	128,8
250	Компот із сухих фруктів	200	0,6	-	31,5	129,0
	Хліб пшеничний	30	2,3	0,27	14,9	66,0
	Пиріжок з повидлом	75	4,9	4,3	41,3	193,5
	Фрукти свіжі	120	2,9	0,4	28,3	92,7
	Разом		24,7	20,87	149,5	798,4
	Разом за тиждень		27,0	26,5	114,0	794,0 ккал
	2-й тиждень					
	ПОНЕДІЛОК					
	СНІДАНОК					
15	Салат із солоних огірків з цибулею	50	1,2	2,5	0,9	32,0
263/314	Фрикадельки в сметанному соусі	55/50	9,0	11,8	11,3	189,0
291	Каша гречана в'язка з маслом	100	3,1	3,7	15,8	110,0
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	30	2,3	0,27	14,9	66,0
	Фрукти свіжі	120	2,9	0,4	27,0	92,7
	Разом		26,1	27,67	101,4	729,7
	ВІВТОРОК					
	СНІДАНОК					
50	Ікра кабачкова(порціями)	50	0,9	2,7	4,5	74,8
238/315	Печінка тушкована в соусі сметанному з томатом	40/40	9,4	8,16	4,0	135,2
164	Макаронні вироби з маслом	100	4,3	3,1	22,5	137,3
362	Сік фруктовий	200	1,11	-	23,6	112,0
	Хліб пшеничний	30	2,3	0,27	14,9	66,0
	Булка "Київська"	75	9,45	5,6	44,4	284,0
	Разом		27,46	19,83	113,9	809,3
	СЕРЕДА					
	СНІДАНОК					
169	Яйце варене	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0
219	Ковбаса відварена з маслом	50/3	4,8	10,6	1,0	137,0
115	Капуста, тушкована з картоплею	100	2,8	7,7	16,6	148,7
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
135	Булочка домашня	40	3,5	3,1	24,0	146,0
	Разом		22,7	37,96	86,7	799,7
	ЧЕТВЕР					
	СНІДАНОК					
169	Яйце варене	1/2 шт.	2,55	2,3		31,5
36	Салат з білокачанної капусти	50	1,0	3,0	5,4	52,8
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
349	Чай з цукром	200/15	0,15	-	15,0	60,0
	Хліб	40	3,1	0,36	19,9	88,0

	Булка	100	9,2	1,2	96,0	250,0
	Разом		26,2	21,86	165,9	791,3
	П'ЯТНИЦА					
	СНІДАНОК					
43	Салат з відвареного буряку	50	0,9	1,0	4,6	31,0
195	Риба смажена	75	14,6	10,2	3,5	171,0
308	Картопля тушкована	120	2,4	6,5	19,9	147,2
349	Чай з цукром	200/15	0,2	-	15,0	60,0
	Хліб пшеничний	35	2,7	0,3	17,4	77,0
	Булка "Харківська"	100	11,9	6,1	41,3	353,6
	Разом		32,66	24,1	101,7	839,8
	Разом за тиждень		27,0	26,2	113,9	794,0 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