

Начальник відділу державного
нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Броварського районного управління
в Київській області

О.В.Вакарчук



Затверджую
Директор Семиполківського НВК
«ЗОШ І-ІІІ ступенів -ДНЗ»



Б.П.Григор'єв

ПРИМІРНЕ МЕНЮ

на зимово-весняний та літньо-осінній періоди
складається на дві вікові групи з 6 - 10 та 10-14 років.

с.Семиполки

1-й день Понеділок											
№	Назва страви	Вихід порцій		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.	
		6-10 р.	10- 14р.	6- 10р.	10- 14р.	6- 10р.	10- 14р.	6- 10р.	10- 14р.	6-10р.	10-14р.
ОБІД											
1	Буряк відварний	70	1000	0,7	1,0	3,27	4,67	7,7	10,1	63,35	90,5
2	Суп гречаний		250		2,4		0,4		20,0		89,9
3	Пюре картопляне	100	120	5,48	6,58	0,44	0,53	22,4	26,9	143,5	172,2
4	Риба смажена	75/5	75/5	15,4	15,4	13,4 5	13,4 5	4,27	4,27	198,4 5	198,45
5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	161,6
6	Компот із сушки	200	200	0,44	0,44			24,2	24,2	105,2	105,2
7	Кондитерські вироби	30	30	2,58	2,58	2,64	2,64	22,7	22,7	125,4	125,4
	Всього за день									757,1 0	943,3
2-й день Вівторок											
ОБІД											
1	Овочі свіжі або солені	50	70	0,53	0,74	0,09	0,13	2,34	3,28	11,49	16,09
2	Суп з макаронами		250		2,4		0,4		20,0		89,8
3	Каша гречана	100	120	8,22	9,86	10,5	12,6	49,5	59,4	334,3	401,16
4	Гуляш м'ясний	40/40	40/40	19,1	19,1	8,46	8,46	6,7	6,7	183	183
5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	161,6
6	Компот із яблук	200	200	3,89	3,89			53,1	53,1	134	134
7	Кондитерські вироби	30	30	2,58	2,58	2,64	2,64	22,7	22,7	125,4	125,4
	Всього за день									909,3 9	986,46
3-й день Середа											
ОБІД											
1	Суп овочевий з сметаною	250/5	250/1 0	1,39	2,78	4,9	5,8	17,3 6	17,8 2	129,6	139,9
2	Сирники з медом	100/5	100/5	8,9	8,9	14,8	14,8	14,4	14,4	380	380
3	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	19,1	0,6	8,46	4,6	6,7	121,2	183
4	Кавовий напій	200	200	5,74	5,74	4,94	4,94	22,6	22,6	154,0 9	154,09
5	Фрукти	80	100	0,32	0,4	0,32	0,4	8,32	10,4	71,2	89
	Всього за день									856,0 9	945,99

4-й день Четвер											
ОБІД											
1	Овочі свіжі або солені	100	100	1,06	1,06	0,18	0,18	4,68	4,68	23	23
2	Яйце варене	1/2	1/2	3,05	3,05	2,76	2,76	0,17	0,17	37,68	37,68
3	Борщ із сметаною		250/10		2,6		5,9		18,1		139,6
4	Плов із м'ясом птиці	35/100	40/100	15,9	16,5	10,4	10,8	30,9	32,1	288,8	299,5
5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	161,6
6	Кисіль із соку	200	200	0,2	0,2			22,9	22,9	94,6	94,6
7	Кондитерські і вироби	30	30	2,58	2,58	2,64	2,64	2,27	2,27	125,4	125,4
	Всього за день									690,68	843,7
№	Назва страви	Вихід порцій		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.	
		6-10р.	10-14р.	6-10р.	10-14р.	6-10р.	10-14р.	6-10р.	10-14р.	6-10р.	10-14р.
5-й день П'ятниця											
ОБІД											
1	Ікра кабачкова	75	100	0,62	0,78	3,21	5,45	6,70	7,20	60,7	81
2	Суп гороховий		250		2,4		0,4		20,0		89,9
3	Макарони відварні	100	120	3,2	3,8	3,7	4,44	24,9	29,9	150,3	180,4
4	Котлета із свинини	75/5	75/5	10,64	10,64	9,53	9,53	11,57	11,57	241	241
5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	161,6
6	Чай з цукром	200/15	200/15					14,32	14,32	58,5	58,5
7	Кондитерські вироби	30	30	2,58	2,58	2,64	2,64	2,27	2,27	125,4	125,4
	Всього за день									781,7	937,8
6-й день Понеділок											
ОБІД											
1	Овочі свіжі або солені	50	70	0,53	0,74	0,09	0,13	2,34	3,28	11,49	16,09
2	Суп гречаний		250		2,4		0,4		20,0		89,8
3	Рис відварний	100	120	7,0	8,4	9,4	11,28	48,7	58,44	316,1	379,3
4	Котлета рибна	75/5	75/5	8,84	8,84	11,45	11,45	13,88	13,88	198,4	198,4

5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	161,6
6	Сік фруктовий	150	200	0,3	0,4			12,7	16,9	65,25	87
7	Фрукти	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	89	89
	Всього за день									798,4 4	1021,1 9
7-й день Вівторок											
ОБІД											
1	Ікра кабачкова	50	70	0,45	0,63	2,71	3,8	3,29	4,6	40,5	56,8
2	Суп гороховий		250		2,4		0,4		20,0		89,9
3	Макарони відварні	100	120	3,2	3,8	3,7	4,44	24,9	29,9	150,3	180,4
4	Сосиска відварна	75	75	8,25	8,25	17,9	17,9			199,5	199,5
5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,1	161,6
6	Компот із яблук	200	200	3,89	3,89			53,1	53,1	134	134
7	Кондитерські вироби	30	30	2,58	2,58	2,64	2,64	22,7	22,7	125,4	125,4
	Всього за день									770,8	947,6
No	Назва страви	Вихід порцій		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал.	
		6-10р.	10- 14р.	6- 10р.	10- 14р.	6- 10р.	10- 14р.	6- 10р.	10- 14р.	6-10р.	10-14р.
8-й день Середа											
ОБІД											
1	Суп рисовий	250	250	2,4	2,4	0,4	0,4	20,0	20,0	89,9	89,9
2	Запіканка творожна з медом	100/5	100/5	9,72	9,72	6,3	6,3	16,0 2	16,0 2	319,7	319,7
3	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	151,5
4	Какао з молоком	200	200	4,67	4,67	9,0	9,0	5,9	5,9	168,4 5	168,45
5	Фрукти	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	89,9	89,9
	Всього за день									789,1 5	819,45
9-й день Четвер											

[illegible]

ОБІД											
1	Овочі свіжі або солені	50	70	0,53	0,74	0,09	0,13	2,34	3,28	11,49	16,09
2	Розсольник з сметаною		250/1 0		7,4		7,6		20,6		182,2
3	Каша Ячнева	100	100	8,5	8,5	10,2	10,2	66,4	66,4	404	404
4	Тефтеля м'ясна в соусі	60/50	60/50	9,7	9,7	8,0	8,0	10	10	156,3	156,3
5	Хліб укр. пшен.	30/30	40/40	3,9	5,2	0,6	0,8	24,6	32,8	121,2	151,6
6	Чай з цукром	200/1 5	200/1 5					14,3 2	14,3 2	58,5	58,5
7	Фрукти	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	89,9	89,9
	Всього за день									841,3 9	1058,5 9

