

ПОГОДЖУЮ

Начальник Обухівського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Київській області

_____ Василь ДАНЛИК

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Опорного закладу освіти
«Ржищівська гімназія «Гармонія»
Ржищівської міської ради Київської області

_____ Наталія ФЕДОРЧЕНКО

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД
2023/2024 НАВЧАЛЬНОГО РОКУ
Балико-Щучинської філії
опорного закладу освіти «Ржищівська гімназія «Гармонія»
Ржищівської міської ради Київської області**

Відповідно до Постанови КМУ від 24 березня 2021 року № 305 «Порядок організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

ПОНЕДІЛОК

I тиждень

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат із запеченої капусти	16	100	1,30	5,70	5,97	74,92	100	1,30	5,70	5,97	74,92
2	Каша гречана	41	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3	Курячий шніцель	28	70	13,1	6,9	11,3	148,5	100	18,7	9,85	16,19	212,09
4	Хліб цільнозерновий		30	2,0	2,0	10,0	71,0	30	2,0	2,0	10,0	71,0
5	Сік	26	200	1,20	0,00	22,50	98,70	200	1,20	0,00	22,50	98,70
6	Свіжі фрукти за сезоном (банани)	43	100	2,25	0,30	32,70	142,5	150	2,00	0,30	32,70	142,5
	Всього		670	23,95	18	106,57	668,32	730	30,40	21,75	117,46	765,01

ВІВТОРОК

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з капусти, зеленого горошку	25	75	2,2	4,9	3,9	70,80	75,00	2,2	4,9	3,9	70,80
2	Риба запечена у соусі «Бешамель»	72	60	8,6	2,10	1,60	54,10	90	12,9	3,10	2,40	81,10
3	Рис (розсипчастий) з орегано	31	120	3,7	2,9	30,2	163,6	150	4,6	3,6	37,7	204,5
4	Йогурт		125	4,0	3,00	10,0	86,0	125	4,0	3,00	10,0	86,0
5	Свіжі фрукти за сезоном (апельсини)	43	100	0,5	0,2	11,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
6	Хліб цільнозерновий		30	0,2	2	10	71	50	3	4	16,7	118

	Всього		510	22	15,1	77,5	540,5	590	28,20	18,8	92,5	655,40
--	---------------	--	------------	-----------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	---------------

СЕРЕДА

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Вінегрет	22	75	0,6	2,70	7,30	55,70	75	0,6	2,70	7,30	55,70
2	Картопляне пюре	42	120	2,84	7,42	21,11	162,62	150	3,50	9,30	26,40	203,30
3	Курка запечена в соусі	35	60	13,6	6,70	3,6	132	85	19,3	9,40	5,10	186,90
4	Хліб		30	1,0	0,21	15,0	68,0	50	2,0	0,35	25,0	113,0
5	Какао з молоком	31	180	6,08	5,36	9,55	109,91	180	6,08	5,36	9,55	109,91
6	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		565	24,52	22,79	68,36	580,63	640	31,97	27,51	85,15	721,21

ЧЕТВЕР

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з овочів та яєць	17	100	2,54	4,48	3,26	65,09	100	2,54	4,48	3,26	65,09
2	Лобіо з квасолі	29	150	12,3	9,2	34,7	267,9	250	12,3	9,2	34,7	267,9
3	Компот із сухофруктів (узвар)	30	150	0,20	0,70	18,7	80,80	150	0,20	0,70	18,7	80,80
4	Хліб		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
5	Свіжі фрукти за сезоном (апельсини)	43	100	0,4	0,3	11	42	100	0,4	0,3	11	42

	Всього		630	17,44	16,68	77,66	526,79	650	18,44	18,68	84,36	673,79
--	---------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

П'ЯТНИЦЯ

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Овочеve рагу	37	120	3,1	7,8	10,1	123,2	150	3,9	9,8	12,6	154
2	Запiканка сирна з бананом	38	200/25	19,23	12,7	36,06	336,15	225/25	21,59	14,26	39,60	373,97
3	Чай «Масала»	32	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86
4	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,4	0,3	11,0	42	100	0,4	0,3	11,0	42
	Всього		645	26,48	23,85	63,52	578,21	700	29,64	27,41	69,56	646,83

ПОНЕДІЛОК

II тиждень

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат із вареного буряка із сметаною	20	100	1,55	3,19	9,23	69,25	100	1,40	0,80	3,10	46
2	Каша пшенична	41	120	3,9	0,5	23,4	119,7	150	3,9	0,5	23,4	119,7
3	Чахохбілі з курятини	40	75	9,21	11,73	5,76	164,1	100	12,28	15,64	7,64	218,80
4	Чай	32	200	3,75	3,05	0,36	76,86	200	3,75	3,05	0,36	76,86
5	Хліб		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
6	Свіжі фрукти за сезоном (банан)	43	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95

	Всього		625	21,91	20,67	70,55	595,91	700	25,83	24,19	73	674,36
--	---------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	------------	--------------	--------------	-----------	---------------

ВІВТОРОК

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Фалафель (квасоля тушкована з овочами)	34	120	15,5	1,65	46,95	263,25	150	15,5	1,65	46,95	263,25
2	Омлет	44	75	8,1	10,4	5,6	146,5	75	8,1	10,4	5,6	146,5
3	Сік	26	200	1,2	0,0	22,5	98,7	200	1,2	0,0	22,5	98,7
4	Свіжі фрукти за сезоном (апельсини)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50
5	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
	Всього		555	27,7	14,25	96,05	629,45	575	14,7	16,25	102,75	676,45

СЕРЕДА

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з вареного буряка з сметаною	20	100	1,82	3,37	8,63	71,63	100	1,82	3,37	8,63	71,63
2	Плов з куркою	45	180	14,92	12,01	30,29	279,81	250	20,72	16,69	42,07	388,62
3	Хліб		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
4	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50

5	Чай «Масала»	32	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86
	Всього		640	23,39	20,63	66,28	549,30	680	30,19	27,31	84,76	705,11

ЧЕТВЕР

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з капусти та моркви	21	75	1,1	2,6	4,4	48	75	1,1	2,6	4,4	48
2	Картопляний гратен	46	120	5,31	5,95	26,02	179,16	150	6,39	7,16	31,25	214,99
3	Рибні стіки	47	70	10,8	1,9	15,2	112,2	90	16,1	2,8	22,7	168,2
4	Какао з молоком	31	180	6,1	5,4	9,6	109,9	180	6,1	5,4	9,6	109,9
5	Свіжі фрукти за сезоном (банан)	43	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
6	Хліб		30	2	2	10	71	30	2	2	10	71
	Всього		575	26,8	18,05	87,02	615,26	625	33,19	20,16	99,75	707,09

П'ЯТНИЦЯ

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром	19	150	7,6	8,7	32,6	238,4	150	7,6	8,7	32,6	238,4
2	Лінівні вареники	39	100	14,1	8,1	43,2	286,95	100	14,1	8,1	43,2	286,95

3	Компот із свіжих фруктів	33	200	0,6	0,0	10	44,4	200	0,6	0,0	10	44,4
4	Свіжі фрукти за сезоном (апельсин)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50
	Всього		550	23,20	17	96,8	619,75	550	23,20	17	96,8	619,75

ПОНЕДІЛОК

III тиждень

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з овочів, яєць та сиру	27	100	4,53	7,2	7,86	112,13	100	4,53	7,2	7,86	112,13
2	Каша пшенична	41	120	4,81	3,32	25,24	151,92	120/150	4,81	3,32	25,24	151,92
3	Гуляш в соусі з курятини	48	70	12,60	4,50	2,78	102,75	100	16,90	6,00	3,7	137
4	Хліб		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
5	Компот із свіжих фруктів	33	200	0,60	0,00	10,00	44,40	200	0,60	0,00	10,00	44,40
6	Свіжі фрукти за сезоном (апельсини)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50
	Всього		620	25,44	17,22	66,88	532,20	670	30,74	20,72	74,5	613,45

ВІВТОРОК

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Омлет	44	75	8,1	10,4	5,6	97,7	75	8,1	10,4	5,6	97,7
2	Овочеve соте	36	120	2	6,6	8,1	101,7	150	2,5	8,25	10,13	127,13
3	Твердий сир	52	15	16,7	9	2	155,3	15	16,7	9	2	155,3
4	Сік	26	200	1,2	0,0	22,5	98,7	200	1,2	0,0	22,5	98,7
5	Хліб цільнозерновий		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118

6	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		555	30,40	28,4	60	576,8	605	31,90	32,05	68,73	649,23

СЕРЕДА

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат із вареного буряка з сметаною	20	100	1,55	3,19	9,23	69,25	100	1,55	3,19	9,23	69,25
2	Риба тушкована з овочами в томаті	49	60	8,5	2,8	1,7	60,90	90	12,7	4,2	2,5	91,30
3	Картопляне пюре	42	120	2,84	7,42	21,11	162,62	150	3,50	9,30	26,40	203,30
4	Компот із свіжих фруктів	33	200	0,60	0,00	10,00	44,40	200	0,60	0,00	10,00	44,40
5	Свіжі фрукти за сезоном (банани)	43	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
6	Хліб		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
	Всього		610	16,99	15,61	73,84	503,17	690	22,85	20,89	86,63	621,25

ЧЕТВЕР

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з моркви та капусти з сметаною	27	100	1,37	3,21	7,06	64,03	100	1,37	3,21	7,06	64,03
2	Каша гречана	41	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8
3	Курячі нагетси	50	70	15,10	7,7	17,7	186,3	100	22,1	11,3	26	269

4	Какао з молоком	32	180	6,08	5,36	9,55	109,91	180	6,08	5,36	9,55	109,91
5	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50
	Всього		570	27,55	19,57	69,41	542,94	630	35,65	23,97	83,71	658,74

П'ЯТНИЦЯ

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Омлет	44	75	8,1	10,4	5,6	146,5	75	8,1	10,4	5,6	146,5
2	Львівський сирник	51	100	12,82	9,94	15,06	201,9	150	19,2	14,9	22,6	302,9
3	Сметана	55	25	0,75	5	0,75	51,5	25	0,75	5	0,75	51,5
4	Чай «Масала»	32	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86
5	Свіжі фрукти за сезоном (апельсини)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50
	Всього		500	26,32	28,59	38,77	526,76	550	32,7	33,55	46,31	627,76

ПОНЕДІЛОК

IV тиждень

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат із вареного буряка та сметани	20	100	1,82	3,37	8,63	71,63	100	1,82	3,37	8,63	71,63
2	Печення по-домашньому	53	200	24,21	10,91	25,27	296,59	250	29,12	13,12	30,40	356,80
3	Чай «Масала»	32	200	3,75	3,05	6,36	76,86	200	3,75	3,05	6,36	76,86
4	Хліб цільнозернистий		30	2,0	2,0	10,0	71	50	3,0	4,0	16,7	118,0

5	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		630	32,18	19,73	62,06	568,48	700	38,09	23,94	73,89	675,69

ВІВТОРОК

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Каша гречана	41	120	4,1	3,1	24,1	132,7	150	5,2	3,9	30,1	165,8
2	Салат з капуста та зеленого горошку	25	75	1,69	5,21	4,57	71,94	75	1,69	5,21	4,57	71,94
3	Свіжі фрукти за сезоном (банани свіжі)	43	100	2,25	0,3	32,7	142,5	150/100	2,25	0,3	32,7	142,5
4	Хек смажений	54	75	15,69	5,80	5,70	137,77	90	15,69	5,80	5,70	137,77
5	Хліб житній		30	1,0	0,21	15,0	68	50	2,0	0,35	25,0	113
6	Компот із свіжих фруктів	33	200	0,6	0,0	10	44,4	200	0,6	0,0	10	44,4
	Всього		650	25,33	14,62	92,07	597,31	700	27,43	15,56	108,07	675,41

СЕРЕДА

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з капусти, зеленого горошку та сиру	19	75	2,2	4,9	3,9	70,8	75	2,2	4,9	3,9	70,80

2	Каша рисова	41	120	3,7	2,9	30,2	163,6	150	4,6	3,6	37,7	204,5
3	Омлет	44	75	8,1	10,4	5,6	146,5	100	10,85	13,82	7,42	195,37
4	Йогурт		125	4,0	3	10	86	125	4	3	10	86
5	Хліб		30	2	2	10	71	50	3	4	16,7	118
6	Свіжі фрукти за сезоном (яблука)	43	100	0,4	0,4	11,8	52,4	100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Всього		525	20,4	23,60	71,5	590,30	600	25,05	29,72	87,52	727,07

ЧЕТВЕР

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Салат з овочів та яєць	23	100	2,54	4,48	3,26	65,09	100	2,54	4,48	3,26	65,09
2	Каша пшенична	41	120	4,84	3,32	25,24	151,92	150	6	4,2	31,5	189,9
3	Кебаб (курятина) з сиром	56	70	17,37	13,88	0,24	195,38	100	23,16	18,50	0,32	260,46
4	Компот із сухофруктів (узвар)	30	150	0,2	0,7	18,7	80,80	150	0,2	0,7	18,7	80,8
5	Свіжі фрукти за сезоном (апельсини)	43	100	0,9	0,2	11	50	100	0,9	0,2	11	50
	Всього		540	25,85	22,58	58,44	543,19	600	32,80	28,08	64,78	646,25

П'ЯТНИЦЯ

№з/п	Страви	№ рецептури	Вихід у г до 10 років	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вихід у г з 10 років і старші	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
------	--------	-------------	-----------------------	-------	------	-----------	----------------------	-------------------------------	-------	------	-----------	----------------------

1	Запіканка з сиру	38	200	19,23	12,7	36,06	336,15	225	21,59	14,26	39,60	373,97
2	Овоче рагу	37	120	3,1	7,8	10,1	123,2	120	3,1	7,8	10,1	123,2
3	Какао з молоком	31	180	6,1	5,4	9,6	109,9	180	6,1	5,4	9,6	109,9
4	Свіжі фрукти за сезоном (банани)	43	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,5	0,2	21,8	95
	Всього		600	29,93	26,1	77,56	664,25	655	32,29	27,66	81,1	702,07