

ПОГОДЖЕНО

Начальник Корюківського районного управління
Держпродспоживслужби в Чернігівській області

 А.В.Духімік

«11» січня 2021 року

«Затверджую»
Директор Холминської ЗОШ І-ІІІ ступенів



Кулик В.Т.

МЕНЮ
групи продовженого дня
на II семестр 2020-2021 року

Назва страв	Вихід	Жири	Білки	Вуглеводи	Енергетична цінність
Понеділок					
Суп квасоляний					
Картопля	250	3,16	0,632	26,39	129,56
Цибуля	160	0,14	0	1,04	4,7
Морква	12	0,156	0,012	0,828	3,84
Олія	5	0	5	0	45
Квасоля	15	0,075	1,05	2,55	15,3
М'ясо	20	5,2	3,25		58
Оладки з повидлом					
Повидло	150/25	0	0	15,75	63
Борошно	25	0	0	59,5	283,9
Цукор	85	8,75	0,93	1,6	6,3
Олія	5	0	0	0	80,9
Какао з молоком					
Какао	9	0	8,98		
Молоко	200	0,996	0,544	1,152	13,52
	4	2,7	2,8	4,7	54,3

Цукор	18	0	0	5,1	19
Хліб селянський	50	2,4	1,4	23,4	262
Вівторок					
Борщ зелений з шавлєм	200				
Картопля	100	2	0,4	16,7	
Цибуля	10	0,14	0	1,04	4,7
Морква	10	0,13	0,01	0,69	3,2
Олія	3	0	2,99	0	26,9
Шавель (заморожений)	30	0,45	0,09	0,87	5,7
М'ясо	20	5,2	3,25	0	58
Каша рисова солодка	150/5				
Рис	35	2,45	0,35	2,05	117,25
Масло	5	0,04	3,63	0,065	33,1
Цукор	10	0	0	3,2	12,6
Чай	200				
Чай/цукор	0,1/15	0	0	4,99	18,95
Хліб селянський	50	2,4	1,4	23,4	262
Яблукo	100				52
Серета					
	200				
Суп картопляний з гречаною крупною					
Картопля	100	2	0,4	16,7	
Цибуля	10	0,14	0	1,04	4,7
Морква	10	0,13	0,01	0,69	3,2
Олія	3	0	2,99	0	26,9
Гречка	10	1,26	0,26	6,8	33,5
М'ясо	20	5,2	3,25	0	58
Печення по домашньому	200				
Картопля	180	3,6	0,72	30,06	147,6
Морква	12	0,156	0,012	0,828	3,84

Цибуля	10	0,14	0	1,04	4,7
М'ясо свинина /філе куряче	50	8,14	6,79	0	157
Олія	3	0	2,99	0	26,9
Томат	5	0,2	0	0,79	3,95
Огірок солоний	50	0,4	0,05	0,85	5,5

Чай	200	0	0	4,99	18,95
Чай/цукор	0,1/15	2,4	1,4	23,4	262
Хліб селянський	50				
Четвер					
Суп картопляний з горохом	250				
Картопля	160	3,16	0,632	26,39	129,56
Цибуля	10	0,14	0	1,04	4,7
Морква	12	0,156	0,012	0,828	3,84
Олія	4	0	5	0	45
Горох	20	47,6	0,24	12,74	70,4
М'ясо	20	5,2	3,25	0	58
Рагу овочеве	250				
картопля	100	2	0,4	16,5	82
Капуста	50	1,75	0,75	14,3	36
Морква	20	0,26	0,02	1,38	6,4
Цибуля	10	0,14	0	1,04	4,7
Олія	5	0	5	0	45
Чай	200				
Чай/цукор	0,1/15	0	0	4,99	18,95
Хліб селянський	50	2,4	1,4	23,4	262
Печиво	50	2,6	17,55	28,85	274
П'ятниця					

Каша гречана з курячим філе	150					
Гречка	50	6,3	1,3	34	168	
Куряче філе	35	5,7	9,7	0	110,6	
Салат із вареним буряком	50					
Буряк	80	0,44	0	8,64	39,2	
Олія	3	0	2,99	0	26,9	
Чай	200					
Чай/цукор	0,1/15	0	0	4,99	18,95	
Хліб селенський	50	2,4	1,4	23,4	262	