

ПОГОДЖЕНО

«Затверджую»

Начальник Корюківського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Чернігівській області
_____ А.В.Аухімік

Директор Холминської ЗОШ І-ІІІ ступенів

В.Л.Кулик



«__» _____ 2021 року

ПРИМІРНЕ ЧОТИРЬОХ ТИЖНЕВЕ МЕНЮ

Холминська ЗОШ І-ІІІ ступенів

на І семестр 2021-2022 року

І тиждень

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
Понеділок					
Макарони відварні	150	5,6	5	46,2	210
Плече куряче (тушковане)	70	11,4	19,4	0	221,2
Салат із свіжої капусти	50	0,9	0,05	2,85	13,5
Хліб «Український новий»	50	2,4	1,4	23,4	262
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
разом	520	20,4	25,85	82,45	766,7
Вівторок					
Картопляне пюре	150	3,2	5,6	23,3	125
Риба смажена, хек	50	14,6	7	3,5	171
Салат із свіжого огірка	50	0,155	0,045	0,5	7,5
Хліб «Український новий»	50	2,4	1,4	23,4	262
Компот із сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
пряник	50	2,9	5,1	31,22	164
разом	550	23,855	19,145	113,4	858,5
Середа					
Суп молочний з манною пшоняною крупою	250	5,59	5,57	19,67	166,01
Бутерброд з твердим сиром	50	6,4	8,5	17,7	168
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
разом	500	12,09	14,07	47,37	394,01
Четвер					
Каша гречана	150	8,8	6,6	45,1	278
Котлета(свинина)	50	5,8	23,1	8,7	267
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
Салат із капусти, моркви, буряка	100	1,9	5,062	9,2	90,53
разом	550	19	36,162	96,4	957,53
П'ятниця					
Суп з фрикадельками	250	6,39	12,3	28,4	143,34
печиво	40	3,32	3,52	130,24	167,2
сік	200	-	-	32	128
Хліб український новий	50	2,4	1,4	23,4	262
разом	540	12,11	17,22	214,04	700,54