

Погоджено

Начальник Корюківського районного
управління Держпродспоживслужби
в Чернігівській області

А.В.АУХІМІК

«Затверджено»
Директор Холминської ЗОШ І-ІІІ ступенів

В.КУЛИК



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ
Холминської ЗОШ І-ІІІ ступенів
на ІІ семестр 2020-2021 н.р.

І тиждень

Найменування страв	Вихід уг	Білки	Жири	Вугле- води	Енергет цінність
Понеділок					
Салат із квашеної капусти	50	1,75	3,8	4,3	62,9
Макарони відварені	150	5,6	5	46,2	210
Плечо куряче (тушковане)	70	11,4	19,4	0	221,2
Хліб український новий	60	2,8	0,4	29,9	128,4
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
РАЗОМ	530	21,65	28,6	39,9	682,5
Вівторок					
Огірок солоний	50	0,5	-	0,14	50
Картопляне шоре	150	3,2	5,6	23,3	125
Рибасмажена, хек	50	14,6	7	3,5	171
Хліб український новий	60	2,8	0,4	29,9	128,4
Компот із сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
Пряник	50	2,9	5,1	31,22	164
РАЗОМ	530	24,6	18,1	119,56	767,4
Середа					
Бутерброд із сиром твердим	50	6,4	8,5	17,7	168
Суп молочний з манною/ пшоняною крупкою	250	5,59	5,57	19,67	166,01
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
РАЗОМ	500	12,09	14,07	47,37	394,01
Четвер					
Вінегрет	50	0,7	5	3,7	64
Печеня по-домашньому	155	11,7	25	16,2	339
Хліб пшеничний	60	4,29	0,68	25,5	100
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Яблуко	150	0,6	0,6	18,2	69
РАЗОМ	615	17,39	31,28	73,6	632

<u>Пятниця</u>					
Салат із квашеної капусти	50	1,75	3,8	4,3	62,9
Рис відварений	150	8,8	6,6	45,1	278
Наггетси курячі	75	11,49	1,98	18,52	161,86
Хліб український новий	60	2,8	0,4	29,9	128,4
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
РАЗОМ	535	24,94	12,78	107,82	691,16

II тиждень

<i>Найменування страв</i>	<i>Вихід у г</i>	<i>Білки</i>	<i>Жири</i>	<i>Вугле- води</i>	<i>Енергет цінність</i>
<u>Понеділок</u>					
Макарони відварені	150	5,6	5	46,2	210
Салат з квашеної капусти	50	1,75	3,8	4,3	62,9
Тюфтеля свинна	50	7,97	13,46	16,11	217,15
Хліб пшеничний	60	4,29	0,68	25,5	100
Чай з цукром	200	4,1	0,6	27	50
РАЗОМ	510	23,71	23,54	119,11	640,05
<u>Вівторок</u>					
Борщ український з капустою	250	5,41	14	13,21	180,98
Запиканка рисова/з кисломолочного сиру	70	11,2/20	6,58/12,6	68,74/40	332/300
Хліб український новий	60	2,8	0,4	29,9	128,4
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Яблуко	150	0,6	0,6	18,2	69
РАЗОМ	730	20,11/2 8,91	21,58/27, 6	147,84/1 11,31	770,38/7 38,38
<u>Середа</u>					
Борщ зелений	250	3,9	4,5	29	52,6
Яйце варене	50	12	11	0,7	150
Хліб пшеничний	60	4,29	0,68	25,5	100
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Апельсин	150	1	1	19,2	79
РАЗОМ	710	21,29	17,18	84,4	441,6
<u>Четвер</u>					
Каша гречана розсипчаста	150	8,8	6,6	45,1	278
Котлета (свинна)	50	5,8	23,1	8,7	267
Салат із вареного буряка	75	6,4	5	3,7	64
Компот із сухофруктів	200	0,6	-	31,5	129
Хліб український новий	60	2,8	0,4	29,9	128,4
РАЗОМ	535	24,4	35,1	118,9	886,4
<u>П'ятниця</u>					
Суп з фрикадельками	250	8,39	12,3	28,4	143,34
Хліб пшеничний	60	4,29	0,68	25,5	100
Чай з цукром	200	0,1	-	10	60
Бутерброд з маслом	70	3,1	7,96	16,13	142,4
РАЗОМ	530	15,88	20,94	80,03	445,74