

**ПОГОДЖЕНО**

**Начальник Сторожинецького управління  
Головного управління Держспоживслужби  
У чернівецькій області  
Мирослав ШВЕД**



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

**Директорка  
Верхньопетровецького ліцею**



**Маріанна ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ**

**Примірне 4-тижневе меню  
на осінній період  
для Верхньопетровецького ліцею  
Петровецької сільської ради  
Чернівецького району  
Чернівецької області**

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для дітей 14-18 р.	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
	1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4
<b>Понеділок</b>							
	Салат з бураком та сухариками	50	75,08	50	75,08	75	112,62
	Суп з бобовими	200	101,60	250	117,00	250	117,00
	Печеня по-домашньому із свиним м'ясом	150	223	200	280,59	200	280,59
	Лимонад	200	104,00	200	104,00	200	104,00
	Фрукти	50	48,00	70	68,00	70	68,00
	<b>Всього</b>	<b>650</b>	<b>551,68</b>	<b>770</b>	<b>644,67</b>	<b>795</b>	<b>682,21</b>
<b>Вівторок</b>							
	Салат з овочів	75	70,00	75	70,00	100	93,00
	Чахохбілі з куркою	75	164,10	100	218,80	100	218,80
	Каша гречана розсипчаста	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	<b>Всього</b>	<b>500</b>	<b>536,50</b>	<b>575</b>	<b>671,30</b>	<b>600</b>	<b>694,30</b>
<b>Середа</b>							
	Ікра з моркви	50	32,50	50	32,50	75	40,20
	Борщ з картоплею та сметаною	200/10	120,50	250/10	139,60	250/10	139,60
	Хек запечений	50	47,41	75	60,4	75	60,4
	Горохове пюре	120	254,00	150	300,00	150	300,00
	Соус "Кетчуп"	25	13,20	25	13,20	25	13,20
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Кисіль	180	51,00	200	57,00	200	57,00
	<b>Всього</b>	<b>455</b>	<b>589,61</b>	<b>550</b>	<b>720,70</b>	<b>575</b>	<b>728,40</b>
<b>Четвер</b>							
	Ікра бурячкова	75	49,7	75	49,7	100	75,0
	Голубці ліниві з м'ясом	150	234,5	180	245,6	180	245,6
	Соус "Кетчуп"	30	19,1	30	19,1	30	19,1
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	50	118,0	50	118,0
	Узвар із сухофруктів	200	129,0	200	129,0	200	129,0
	Фрукти	100	95,00	100	95,00	100	95,00
	<b>Всього</b>	<b>585</b>	<b>598,3</b>	<b>635</b>	<b>656,4</b>	<b>660</b>	<b>681,7</b>
<b>П'ятниця</b>							
	Салат овочевий з яйцем	75	75,5	75	75,5	100	110,5
	Капусняк	200	94,0	250	120,5	250	120,5
	Сметана	10	20,6	10	20,6	10	20,6
	Мак енд чіз (макарони запечені з твердим сиром, під соусом бешамель)	150	270,6	200	360,8	200	360,8
	Какао з молоком	180	109,9	200	122,1	200	122,1
	<b>Всього</b>	<b>615</b>	<b>570,6</b>	<b>735</b>	<b>699,5</b>	<b>760</b>	<b>734,5</b>

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для дітей 14-18 р.	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
1	2	3	4	3	4	3	4 <sup>1</sup>
	<b>2-й тиждень</b>		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал
	<b>Понеділок</b>						
	Салат овочевий	50	49,00	75	60,00	100	93,00
	Борщ з картоплею, чорносливом та сметаною	200/10	129,10	250/10	185,90	250/10	185,90
	Плов із свинним м'ясом	50/100	247	50/150	280	75/150	310
	Чай масала	200	51,18	200	51,18	200	51,18
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	<b>Всього</b>	<b>590</b>	<b>547,28</b>	<b>325</b>	<b>695,08</b>	<b>350</b>	<b>758,08</b>
	<b>Вівторок</b>						
	Салат овочевий з яйцем	75	110,90	100	138,40	100	138,40
	Курячий шніцель	50	99,17	75	143,70	75	143,70
	Картопля запечена з куркумою	120	168,94	150	186,20	200	248,27
	Соус "Кетчуп"	25	13,20	25	13,20	25	13,20
	Чай каркаде	200	86,00	200	86,00	200	86,00
	Фрукти	70	68,00	70	68,00	100	95,00
	<b>Всього</b>	<b>540</b>	<b>546,21</b>	<b>620</b>	<b>635,50</b>	<b>700</b>	<b>724,57</b>
	<b>Середа</b>						
	Салат з морквою та сиром	50	51,45	50	51,45	50	51,45
	Суп гороховий з сухариками	200	150,30	250	205,00	250	205,00
	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	70,1	60	70,10	90	105,10
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	Сік	200	98,70	200	98,70	200	98,70
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	<b>Всього</b>	<b>660</b>	<b>574,25</b>	<b>760</b>	<b>709,05</b>	<b>790</b>	<b>744,05</b>
	<b>Четвер</b>						
	Салат з буряка	75	37,10	75	37,10	75	37,10
	Курячі негетси	50	107,90	50	107,90	75	161,86
	Рис з орегано	120	163,60	150	204,50	150	204,50
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12	200	122,12
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Фрукти	50	68,00	50	68,00	50	68,00
	<b>Всього</b>	<b>580</b>	<b>569,72</b>	<b>575</b>	<b>657,62</b>	<b>600</b>	<b>711,58</b>
	<b>П'ятниця</b>						
	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	230	261,00	280	302,50	280	302,50
	Запіканка із кисломолочного сиру та моркви	100	265,50	100	265,50	150	310,00
	Сметана	10	20,60	10	20,60	10	20,60
	Узвар із сухофруктів	200	44,40	200	44,40	200	44,40
	<b>Всього</b>	<b>540</b>	<b>591,50</b>	<b>590</b>	<b>633,00</b>	<b>640</b>	<b>677,50</b>

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для дітей 14-18 р.	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
1	2	3	4	3	4	3	4
	<b>3-й тиждень</b>		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
	<b>Понеділок</b>						
	Салат овочевий	75	55,7	75	55,7	75	55,7
	Кебаб з сиром	75	210,5	75	210,5	100	270,1
	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	150	203,3	150	203,3
	Кавовий напій з молоком	200	151	100	151	100	151
	<b>Всього</b>	<b>470</b>	<b>579,82</b>	<b>400</b>	<b>620,50</b>	<b>425</b>	<b>680,10</b>
	<b>Вівторок</b>						
	Салат з моркви та капусти	75	37,51	100	50,01	100	50,01
	Суп гороховий з сухариками	200	150,30	250	205,70	250	205,70
	Бігос з гречкою та свинним м'ясом	150	251,6	150	251,6	150	251,6
	Чай з липою	200	42,22	200	42,22	200	42,22
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	<b>Всього</b>	<b>655</b>	<b>552,63</b>	<b>750</b>	<b>705,31</b>	<b>750</b>	<b>705,31</b>
	<b>Середа</b>						
	Салат овочевий	50	55,30	75	67,98	75	67,98
	Рибні нагетси	70	113,8	105	170,7	105	170,7
	Соус "Кетчуп"	25	13,2	25	13,2	25	13,2
	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	150	204,5	150	204,5
	Лимонад	200	104	200	104	200	104
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	70	68	70	68	70	68
	<b>Всього</b>	<b>565</b>	<b>588,90</b>	<b>675</b>	<b>746,38</b>	<b>675</b>	<b>746,38</b>
	<b>Четвер</b>						
	Борщ з сметаною	200/10	129,1	250/10	185,9	250/10	185,9
	Запіканка сирна зі сметаною	120/10	253,60	150/15	273,60	150/15	273,60
	Какао з молоком	180	109,91	200	122,12	200	122,12
	Фрукти	70	68	70	68	100	95
	<b>Всього</b>	<b>590</b>	<b>560,61</b>	<b>649,62</b>	<b>649,62</b>	<b>675</b>	<b>676,62</b>
	<b>П'ятниця</b>						
	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	75	69,10	100	89,10	100	89,10
	Курка по- італійськи	50	98,90	50	98,90	50	98,90
	Макарони відварні з маслом	120	132,00	150	201,00	150	201,00
	Кисіль	180	106	200	118	200	118
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	70	68	70	68	100	95
	<b>Всього</b>	<b>525</b>	<b>545,00</b>	<b>620</b>	<b>693,00</b>	<b>650</b>	<b>720,00</b>

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енерг.цінність для дітей 6-11р.		Енерг.цінність для дітей 11-14р.		Енерг.цінність для дітей 11-14	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
	4-й тиждень		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4
<b>Понеділок</b>							
	Салат з овочів	75	70	75	70	100	93
	Курячий шніцель	75	133,7	75	133,7	100	178,27
	Соус "Кетчуп"	25	13,2	25	13,2	25	13,2
	Горохове пюре	120	254	150	300	150	300
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Чай із шипшини	200	40	200	40	200	40
	<b>Всього</b>	<b>525</b>	<b>581,90</b>	<b>575</b>	<b>674,90</b>	<b>625</b>	<b>742,47</b>
<b>Вівторок</b>							
	Салат з яблуками та капустою	75	59,25	75	59,25	75	59,25
	Суп з крупою та томатом	200	113	250	137,5	250	137,5
	Китайська печеня зі свининою	150	213,4	200	284,6	200	284,6
	Компот із свіжих фруктів	200	114	200	114	200	114
	Фрукти	70	52,4	70	52,4	100	82
	<b>Всього</b>	<b>695</b>	<b>552,05</b>	<b>795</b>	<b>647,75</b>	<b>825</b>	<b>677,35</b>
<b>Середа</b>							
	Салат із буряка з сухариками	50	75,08	50	75,08	75	112,62
	Товченики рибні	50	99,00	70	120,00	70	120,00
	Рис з кміном (розсипчастий)	120	163,6	150	204,5	150	204,5
	Лимонад	200	104	200	104	200	104
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	75	71,3	75	71,3	75	71,3
	<b>Всього</b>	<b>525</b>	<b>583,98</b>	<b>595</b>	<b>692,88</b>	<b>620</b>	<b>730,42</b>
<b>Четвер</b>							
	Суп з м'ясними фрикадельками	200/25	201	250/25	235	250/30	265
	Запіканка рисова з сиром кисломолочним (2 варіант)	100	185,00	150	277,00	150	277,00
	Какао з молоком	180	109,91	200	122,12	150	80,8
	Фрукти	75	71,3	75	71,3	75	71,3
	<b>Всього</b>	<b>550</b>	<b>567,21</b>	<b>425</b>	<b>705,42</b>	<b>375</b>	<b>694,10</b>
<b>П'ятниця</b>							
	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	75	55,70	75	55,70	75	55,70
	Чахохбілі з куркою	100	126,29	150	189,4	175	221
	Каша пшенична (розсипчаста)	120	159,92	150	189,9	150	189,9
	Чай масала	200	76,86	200	76,86	200	76,86
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	75	39,3	75	39,3	75	39,3
	<b>Всього</b>	<b>600</b>	<b>529,07</b>	<b>700</b>	<b>669,16</b>	<b>725</b>	<b>700,76</b>