

ПОГОДЖЕНО

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держспоживслужби
в Чернівецькій області

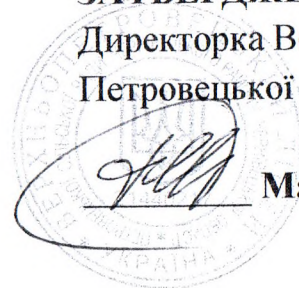
С.Ю. ЛАЗАРЄВ



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директорка Верхньопетровецького ліцею
Петровецької сільської ради

Маріанна ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ



Чотиритижневе перспективне меню

на весняний період

для Верхньопетровецького ліцею Петровецької сільської ради

на 2023 рік

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
			Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4
	Понеділок						
	Салат з запеченої капусти	75	66,70	75	66,70	100	90,00
	Печеня по-домашньому із свиним м'ясом	150	383	200	509	200	509
	Чай з шипшини	200	40,00	200	40,00	200	40,00
	Фрукти	70	68,00	70	68,00	100	97,00
	Всього	495	557,70	545	683,70	600	736,00
	Вівторок						
	Салат зимовий з яйцем	75	102,00	75	102,00	100	137,00
	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
	Компот із свіжих яблук	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	Всього	500	568,50	575	703,30	600	738,30
	Середа						
	Ікра з моркви	75	76,50	75	76,50	100	102,00
	Хек смажений	50	91,85	50	91,85	75	137,77
	Горохове пюре	120	264,00	150	330,00	150	330,00
	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	180	51,00	200	57,00
	Всього	480	567,55	530	680,55	600	757,97
	Четвер						
	Ікра бурячкова	50	52,0	50	52,0	100	104,0
	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
	Всього	560	600,6	610	658,7	660	710,7
	П'ятниця						
	Салат овочевий	75	75,5	75	75,5	75	75,5
	Капуста тушкована	100	122,0	100	122,0	100	122,0
	Мак енд чіз (макарони запечені з твердим сиром, під соусом бешамель)	150	270,6	200	360,8	250	451,0
	Какао з молоком	180	109,9	200	122,1	200	122,1
	Фрукти						
	Всього	505	578,0	575	680,4	625	770,6

№ 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

Понеділок

	Салат з капусти	50	42,60	50	42,60	75	63,90
	Плов із свинним м'ясом	150	407	200	490	200	490
	Чай масала	200	51,18	200	51,18	200	51,18
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Всього	590	571,78	500	701,78	525	723,08

Вівторок

	Салат з буряка та сухариками	75	110,90	100	138,40	100	138,40
	Курачий 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"	50	31,75	50	31,75	60	38,10
	Чай каркаде	200	86,00	200	86,00	200	86,00
	Фрукти	70	68,00	70	68,00	100	95,00
	Всього	565	564,76	645	654,05	735	749,47

Середа

	Салат картопляний	50	54,88	50	54,88	75	82,31
	Сир твердий	30	120,00	30	120,00	30	120,00
	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	105,10	90	116,78	90	116,78
	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
	Всього	490	582,38	570	674,16	595	701,59

Четвер

	Салат з моркви	50	51,00	50	51,00	50	51,00
	Курачі 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
	Всього	580	569,72	550	671,52	575	725,48

П'ятниця

	Каша пшенична з молоком	200	227,00	250	284,00	250	284,00
	Запіканка із кисломолочного сиру та моркви	100	265,50	100	265,50	150	370,00
	Сметана	15	30,90	15	30,90	20	41,20
	Узвар із сухофруктів	200	44,40	200	44,40	200	44,40
	Фрукти	515	567,80	565	624,80	620	739,60

Дієтичний 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
3-й тиждень							
Понеділок							
	Салат з запеченої капусти	75	66,7	75	66,7	75	66,7
	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	200	151	200	151
	<i>Фрукти</i> Всього	470	590,82	500	631,50	525	691,10
Вівторок							
	Салат зимовий з яйцем	75	101,00	75	101,00	100	135,50
	Бігос з гречкою та свинним м'ясом	150	293,3	150	293,3	150	293,3
	Узвар із сухофруктів	200	129	200	129	200	129
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	<i>Фрукти</i> Всього	455	594,30	475	641,30	500	695,80
Середа							
	Салат овочевий	50	45,00	50	45,00	75	67,50
	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
	Всього	565	578,60	650	723,40	675	745,90
Четвер							
	Каша рисова з молоком	200	222	200	222	250	277,5
	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
	Всього	590	653,51		685,72		768,22
П'ятниця							
	Салат з буряка, картоплі та квашеної капусти	75	69,00	75	69,00	100	92,00
	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
	Всього	525	544,90	595	672,90	650	722,90

Код дептур, № 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
1	2	3	4	3	4	3	4
	4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
	Понеділок						
	Салат зимовий	50	69	50	69	75	103,5
	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
	<i>фрукти</i>						
	Всього	500	580,90	550	673,90	600	752,97
	Вівторок						
	Ікра з моркви	50	59,00	75	88,50	75	88,50
	Капуста тушкована	100	122	100	122	100	122
	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	70	70	70	100	100
	Всього	570	578,40	645	679,10	675	709,10
	Середа						
	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
	Всього	525	583,98	595	692,88	620	730,42
	Четвер						
	Рагу овочеve	150	212,5	150	212,2	200	283,3
	Запiканка 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
	Всього	550	578,71	575	682,62	575	712,40
	П'ятниця						
	Салат картопляний	75	82,31	75	82,31	75	82,31
	Чахохбілі з куркою	100	126,29	150	189,4	175	221
	Каша пшенична	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
	Всього	600	555,68	700	695,77	725	727,37