

ПОГОДЖЕНО

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держспоживслужби
в Чернівецькій області

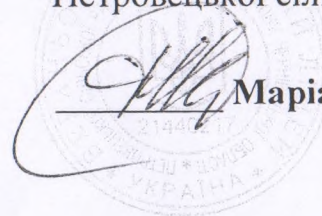
С.Ю. ЛАЗАРЄВ



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директорка Верхньопетровецького ліцею
Петровецької сільської ради

Маріанна ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ



Чотиритижневе перспективне меню

на осінній період

для Верхньопетровецького ліцею Петровецької сільської ради

на 2023 рік

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енерг.цінність для дітей 6-11р.		Енерг.цінність для дітей 11-14р.		Енерг.цінність для дітей 11-1	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-81
1	2	3	4	3	4	3	4
Понеділок							
	Салат з овочів	50	46	50	46	75	70
	Котлета по-міланськи з твердим сиром	50	120,8	65	157	75	178,2
	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	200	40	200	40	200	40
	Фрукти	50	32	50	32	50	32
	Всього	475	577,00	540	706,20	575	784,9
Вівторок							
	Салат з буряком та сухариками	75	115	75	115	100	153,2
	Китайська печеня зі свининою	150	284,6	200	355,7	200	355,7
	Компот із свіжих фруктів	200	114	200	114	200	114
	Фрукти	70	70	70	70	100	100
	Всього	495	583,60	545	654,70	600	723,0
Середа							
	Салат з морквою та сиром	50	75,08	50	75,08	75	112,6
	Ковбаски рибні в томатному соусі	50/20	139,00	50/20	139,00	70/50	200,0
	Рис з кміном (розсипчастий)	120	163,6	150	204,5	150	204,5
	Сік	200	84	200	84	200	84
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	75	71,3	75	71,3	75	71,3
	Всього	475	603,98	525	691,88	550	790,4
Четвер							
	Салат з овочів та яєць	75	98,5	75	98,5	100	131,2
	Локшинник з сиром кисломолочним	120	283,20	150	354,00	150	354,0
	Какао з молоком	180	109,91	200	122,12	200	122,1
	Фрукти	75	95	75	95	75	95
	Всього	550	586,61	500	669,62	525	702,4
П'ятниця							
	Салат з капусти	75	82,31	75	82,31	75	82,3
	Чахохбілі з куркою	100	126,29	150	189,4	175	221,2
	Каша пшенична	120	159,92	150	189,9	150	189,9
	Чай масала	200	76,86	200	76,86	200	76,8
	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	727,5

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для діте 14-18 р.	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
1	2	3	4	3	4	3	4
	2- й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
	Понеділок						
	Салат з капусти з ароматною олією	50	48	75	72	100	96
	Кебаб з сиром	75	210,5	75	210,5	100	265,1
	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	150	203,3	150	203,3
	Кавовий напій з молоком	200	151	200	151	200	151
	Фрукти	50	45	75	67,5	100	90
	Всього	445	617,12	500	704,30	550	805,40
	Вівторок						
	Салат з буряка	50	54,00	75	81,00	100	108,00
	Бігос з гречкою та свинним м'ясом	150	405	150	405	150	405
	Компот із свіжих яблук	200	90	200	90	200	90
	Хліб цілнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Всього	430	620,00	475	694,00	500	721,00
	Середа						
	Салат з овочів	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
	Сік	200	98	200	98	200	98
	Хліб цілнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	70	68	70	68	70	68
	Всього	565	572,60	650	717,40	675	739,90
	Четвер						
	Каша пшенична з молоком	150	160	200	213	200	213
	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	591,51		676,72		703,72
	П'ятниця						
	Салат з огірками та яйцем	110	81,00	110	81,00	120	90,00
	Курка по- італійськи	50	109,00	50	109,00	50	109,00
	Макарони відварні з маслом	120	132,00	150	201,00	150	201,00
	Кисіль	180	106	200	118	200	118
	Хліб цілнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	70	90	70	68	100	95
	Всього	560	589,00	630	695,00	670	731,00

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	675-8
1	2	3	4	3	4	3	4
	3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
	Понеділок						
	Салат з капусти	50	42,60	50	42,60	75	63,90
	Плов із свинним м'ясом	150	407	150	407	200	490
	Чай масала	200	51,18	200	51,18	200	51,18
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Фрукти	50	35,00	50	35,00	50	35,00
	Всього	590	606,78	450	653,78	525	758,00
	Вівторок						
	Салат з буряка та сухариками	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	248,20
	Соус "Кетчуп"	50	31,75	50	31,75	60	38,10
	Чай	200	59,00	200	59,00	200	59,00
	Фрукти	70	85,00	70	85,00	100	121,00
	Всього	565	554,76	645	644,05	735	748,40
	Середа						
	Салат з морквою та сиром	75	86,17	75	86,17	100	115,00
	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
	Фрукти	50	65,00	50	65,00	50	65,00
	Всього	485	558,67	565	650,45	590	678,90
	Четвер						
	Салат із свіжих помідор	50	51,00	50	51,00	50	51,00
	Курячі негетси	50	107,90	50	107,90	75	161,80
	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	725,40
	П'ятниця						
	Салат з овочів та яєць	75	80,20	75	80,20	100	106,90
	Запіканка із кисломолочного сиру та моркви	100	295,40	120	354,00	150	393,00
	Сметана	15	30,90	15	30,90	20	41,20
	Компот із свіжих фруктів	200	114,00	200	114,00	200	114,00
	Фрукти	75	70,00	75	70,00	100	93,30
	Всього	390	590,50	410	649,10	470	748,40

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

Понеділок

	Салат з запеченої капусти	75	66,70	75	66,70	100	90,00
	Печеня по-домашньому із свинним м'ясом	150	383	200	509	200	509
	Сік	200	70,00	200	70,00	200	70,00
	Фрукти	70	68,00	70	68,00	100	97,00
	Всього	495	587,70	545	713,70	600	766,00

Вівторок

	Салат овочевий 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 з чебрецем	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	250,00	150	312,00	150	312,00
	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
	Фрукти	50	40,00	50	40,00	50	40,00
	Всього	480	593,55	530	662,55	600	779,97

Четвер

	Ікра бурячкова	50	52,0	50	52,0	100	104,0
	Голубці лінові з м'ясом	150	265,5	150	265,5	180	318,6
	Соус "Кетчуп"	30	19,1	30	19,1	30	19,1
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	50	118,0	50	118,0
	Чай масала	200	82,5	200	82,5	200	82,5
	Фрукти	100	95,00	100	95,00	100	95,00
	Всього	560	585,1	580	632,1	660	737,2

П'ятниця

	Овочеve рагу	100	122,0	100	122,0	100	122,0
	Мак енд чіз (макарони запечені з твердим сиром під соусом "Бешамель")	150	295,6	200	394,0	250	492,0
	Какао з молоком	180	109,9	200	122,1	200	122,1
	Фрукти	50	30,0	50	30,0	50	30,0
	Всього	430	527,5	500	638,1	550	766,1