

ПОГОДЖЕНО

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держспоживслужби
в Чернівецькій області

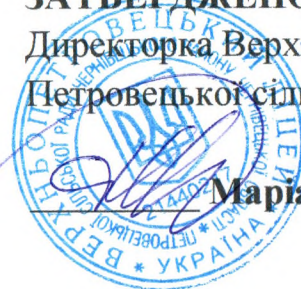
С.Ю. ЛАЗАРЄВ



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директорка Верхньопетровецького ліцею
Петровецької сільської ради

Маріанна ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ



Чотиритижневе перспективне меню

на зимовий період

для Верхньопетровецького ліцею Петровецької сільської ради

на 2023/2024 навчальний 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
	1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4
Понеділок							
	Салат з моркви та капусти	50	75,08	75	112,62	75	112,62
	Суп з бобовими	200	130,08	250	162,60	250	162,60
	Печеня по-домашньому із свиним м'ясом	150	252	200	326	200	326
	Чай з шипшини	200	40,00	200	40,00	200	40,00
	Фрукти	50	48,00	70	68,00	70	68,00
	Всього	650	545,16	795	709,22	795	709,22
Вівторок							
	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
	Компот із свіжих яблук	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	Всього	500	536,50	575	671,30	600	694,30
Середа							
	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
	Всього	455	589,61	550	720,70	575	728,40
Четвер							
	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
	Всього	585	598,3	635	656,4	660	681,7
П'ятниця							
	Салат з варених овочів	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
	Всього	615	570,6	735	699,5	760	734,5

М. Шумко

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
	2-й тиждень		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4

Понеділок

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
Всього	590	547,28	325	695,08	350	758,08

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	248,27
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
Всього	540	546,21	620	635,50	700	724,57

Середа

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
Всього	660	574,25	760	709,05	790	744,05

Четвер

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
Всього	580	569,72	575	657,62	600	711,58

П'ятниця

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
Всього	540	591,50	590	633,00	640	677,50

M. Shukly

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 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
	Всього	470	579,82	400	620,50	425	680,10
Вівторок							
	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
	Всього	655	552,63	750	705,31	750	705,31
Середа							
	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
	Всього	565	588,90	675	746,38	675	746,38
Четвер							
	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
	Всього	590	560,61		649,62		676,62
П'ятниця							
	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
	Всього	525	545,00	620	693,00	650	720,00

M. M. M.

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
1	2	3	4	3	4	3	4

Понеділок

	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
	Всього	525	581,90	575	674,90	625	742,47

Вівторок

	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
	Всього	695	552,05	795	647,75	825	677,35

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

	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
	Всього	550	567,21	425	705,42	375	694,10

П'ятниця

	Салат з моркви, яблука 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
	Всього	600	529,07	700	669,16	725	700,76

M. S. S. S. S.