

ПОГОДЖУЮ
Начальник Кагарлицького відділу
ГУ Держпродспоживслужби
в Київській області
І.В.Лисенко
«17» вересня 2021 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ОЗО «Ржищівський
ліцей «Лідер»
В.М.Любич
« » 2021 р.



ОРІЄНТОВАНЕ 4 -ТИЖНЕВЕ МЕНЮ НА ОСІННЬО – ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

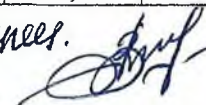
Півецької загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів філії опорного закладу освіти «Ржищівський ліцей «Лідер»
Ржищівської міської ради Київської області
на 2021/2022 навчальний рік

(розроблене згідно додатку №9 до постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 р. № 305)

Перший тиждень

Вікова група (років)																
від 6 до 10							від 10 до 14					від 14 до 18				
№ з/п	Понеділок	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність	Вага, грам	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність
1	Суп з перловою крупою та томатом та м'в	250	3	6	15,25	127	250	3	6	15,25	127	300	3,6	7,2	18,3	152,4
2	Картопляне пюре	130	2,6	0,51	21	98,8	150	2,9	0,59	24,21	114,0	200	3,96	0,79	32,27	152,06

	з соком з буряка							7			5					
3	Тефтеля рибна в соусі	75/50	10,6	8,5	14,3	177	100/50	12,63	12,23	16,3	190	100/50	16,84	14,23	18,3	201
4	Салат з запеченої капусти	50	0,65	2,55	2,99	37,46	75	0,97	3,82	4,48	56,9	100	1,3	5,1	5,97	74,92
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	149,7	100	7,44	1,86	61,92	190
6	Чай з мелісою	200	-	-	-	0,9	200	-	-	-	0,9	200	-	-	-	0,9
7	Банани св.	0,100	1,5	0,2	21,8	95	0,1	1,5	0,2	21,8	95	0,1	1,5	0,2	21,8	95
	Всього:		24,69	20,25	106,3	685,66		24,79	23,77	113	733,55		36,64	29,38	158,56	713,28
	Вівторок															
1	Суп овочевий	250	2	5,4	11,9	105	250	2	5,4	11,9	105	300	2,3	6,5	14,3	125
2	Бігос з гречкою	120	20,51	18,45	55,63	470,65	150	25,64	23,06	69,54	588,31	200	34,18	30,75	92,73	784,42
3	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
4	Компот із свіжих плодів (без цукру)	200	0,2	0,2	4,2	19,8	200	0,2	0,2	4,2	19,8	200	0,2	0,2	0,2	19,8
5	Яблука	0,1	0,3	0,3	8,9	52,4	0,1	0,3	0,3	8,9	52,4	0,2	0,6	0,6	17,8	104,8
	Всього:		26,47	30,78	102,74	742,9		31,86	29,89	125,5	860,51		44,72	39,91	190,95	1224,02
	Середа															
1	Суп картопляний м'ясними фрикадельками	250/35	9,9	6,8	19,6	180	250/35	9,9	6,8	19,6	180	300/35	10,8	7,2	20,4	204
2	Запiканка з к/м сиру	120	20,76	15	39,36	380,4	120	20,76	15	39,36	380,4	200	30,5	19	48,4	461,2
3	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
4	Чай з лимоном (без цукру)	200	0,4	0	0,6	3	200	0,4	0	0,6	3	200	0,4	0	0,6	3
5	Фрукти свіжі (банани)	90	1,35	0	19,8	85,5	90	1,35	0	19,8	85,5	150	2,2	0	36,6	152
			36,1	22,7	110,	743,9		36,	22,7	110,32	74,39		51,3	28,0	167,92	1010,2

Лек. енеер. 

	Всього:		3	3	32			13	3				4	6		
	Четвер															
1	Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129	250	2,5	5,3	17,5	129	300	3	6,4	21	155
2	Рис "Паелья"	130	8,6	6,6	27,6	202,4	200	13,19	10,09	41,94	311,34	250	16,49	12,62	52,42	389,18
3	Салат з буряком та сухариками	50	1,88	2,68	10,87	75,08	75	2,81	4,02	16,3	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,17
4	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
5	Сік	200	2,1	-	31,5	129	200	2,1	-	31,5	129	200	2,1	-	31,5	129
6	Апельсини	0,75	0,7	0,2	8,3	37,5	75	0,7	0,2	8,3	37,5	100	0,9	0,3	10,2	46,5
	Всього:		20,3	16,4	141,23	722,68		25,11	20,54	146,5	814,47		33,68	26,54	198,77	1059,85
	П'ятниця															
1	Суп картопляний з бобовими	250	5,9	4,7	20,7	150	250	5,9	4,7	20,7	150	300	6,7	5,3	23	161,4
2	Печеня домашньому (з куркою)	150	18,2	8,2	19	203,56	200	18,56	24,51	25,21	309,39	250	21,12	35,12	30,1	491,8
3	Салат з буряків і солоних огірків	50	0,25	3,31	4,7	66,3	75	0,87	3,86	6,87	68,46	100	1,31	5,15	9,16	89,95
4	Хліб пшеничний / житній	50	3,27	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
5	Какао	200	1	0,2	16	70,6	200	1	0,2	16	70,6	200	1	0,2	16	70,6
6	Сир твердий	20	1,15	2,25	-	105,2	30	1,65	3,35	-	157,3	40	2,3	4,5	-	210,4
7	Банани	0,1	1,5	0,2	21,8	95	0,1	1,5	0,2	21,8	9,5	0,1	1,5	0,2	21,8	95
	Всього:		30,9	23,7	91,4	785,6		33,2	37,7	121,73	860,2		41,3	52,3	162,28	1309,15

Другий тиждень

Вікова група (років)


від 6 до 10						від 10 до 14						від 14 до 18					
Понеділок																	
1	Суп з рисовою	250\	1,8	4,2	16,8	113	250	1,8	4,2	16,8	113	300	2,6	5,1	17,9	128	

Гол. спец. [підпис]

	крупкою та томатом та м'яв	5														
2	Каргопля відварена з м'яв	120	3,6	5,88	31,2	153	150	4,2	6,1	33,8	161	200	5,6	8,2	35,9	182
3	Шніцель рибний натуральний	75	12,1	13,4	8,1	201	75	12,1	3,4	8,1	201	100	15,2	16,1	10,2	251
4	Капуста тушкована	40	1,04	1,44	3,8	32,8	50	1,09	1,88	4,2	34,1	75	2,04	2,8	7,1	60,6
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,9 6	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
6	Печиво	0,1	2,75	0,3	31,5	88,75	0,1	2,75	0,3	31,5	88,75	0,1	2,75	0,3	31,5	88,75
7	Компот із свіжих плодів (без цукру)	200	0,2	0,2	4,2	19,8	200	0,2	0,2	4,2	19,8	200	0,2	0,2	4,2	19,8
8	Яблука	0,75	0,3	0,3	8,9	39,3	0,75	0,3	0,3	8,9	39,3	0,1	0,3	0,3	8,9	52,4
	Всього:		25,21	26,38	126,56	742,7		26,16	27,31	129,56	751,95		36,13	34,86	177,62	972,55
	Вівторок															
1	Суп каргопляний м'ясними фрикадельками	250\35	9,9	6,8	19,6	180	250\35	9,9	6,8	19,6	180	300\35	10,8	7,2	20,4	204
2	Сирники з сиру столового	125	21	14,5	37,5	369,2	125	21	14,5	37,5	369,2	150	29	16,7	42,6	421
3	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,9 6	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
4	Чай з лимоном (без цукру)	200	0,4	-	0,6	3	200	0,4	-	0,6	3	200	0,4	-	0,6	3
5	Фрукти свіжі (банани)	75	1,12	-	16,5	71,25	75	1,12	-	16,5	71,25	100	1,35	-	20,1	86
6	Печиво	0,1	1,75	0,3	31,5	88,75	0,1	1,75	0,3	31,5	88,75	0,1	1,75	0,3	31,5	88,75
	Всього:		36,16	25,53	105,19	807,02		36,6	25,53	105,19	807,02		50,79	26,06	177,12	992,72
	Середа															
1	Капусняк з гарбузом	250	3,3	11,4	17,1	188,7	250	3,3	11,4	17,1	188,7	300	4	13,7	20,6	226,5
2	Пшоняна каша	120	5,45	4,05	28,7	173,2	150	6,82	5,07	35,89	216,47	200	9,09	6,76	47,85	288,62

Тар. енес. *[Signature]*

	зі сметаною та картоплею та м'в															
3	Омлет з м'в	54	5,1	10,9	1,02	120,6	75	6,2	14,8	1,5	175	100	10	20,1	2	238
4	Салат з буряком та сухариками	40	1,5	2,12	8,7	60,1	75	2,81	4,02	16,3	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,17
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
6	Сік	200	2,1	-	31,5	129	200	2,1	-	31,5	129	200	2,1	-	31,5	129
	Всього:		21,17	23,38	118,88	766,6		24,95	36,22	133,21	916,8		36,38	47,78	185,6	1222,29
	Четвер															
1	Суп молочний з рисовою крупою та м'в	250	6,0	6,3	43,8	208	250	6	6,3	43,8	208	300	7,3	7,9	51,2	248
2	Пиріг пастуший	130	11,4	13	6,6	189,2	150	13,15	15,02	7,64	218,33	200	17,53	20,03	10,19	291,11
3	Салат з яблуком та квашеною капустою	45	0,63	3,51	3,6	35,55	75	1,05	4,05	6	59,25	100	1,4	5,4	8	79
4	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	31,92	190
5	Компот із сухофруктів (без цукру)	200	1	0,2	16	70,6	200	1	0,2	16	70,6	200	1	0,2	16	70,6
6	Банан	0,100	105	0,20	2,8	95	0,1	1,5	0,2	2,8	95	150	1,55	0,3	3,1	125
	Всього:		24,00	24,69	103,76	693,65		26,42	26,7	107,2	746,18		36,22	35,69	150,41	1003,71
	П'ятниця															
1	Борщ український	250	2,7	7,7	17,7	152	250	2,7	7,7	17,7	152	300	3	8,4	21	155
2	Макарони відварені з м'в	100	3,7	3,3	23,7	140	100	3,7	3,3	23,7	140	150	5,5	4,9	35	210
3	Фрикадельки м'ясні з соусом «Кетчуп»	50\100	7,4	24,3	4,8	255,17	75\100	16,05	29,2	6,9	305	100\100	21,45	32,3	8,6	354
4	Салат з буряків і	45	0,22	3	4,2	59,67	75	0,87	3,86	6,87	68,46	100	1,31	5,15	9,16	89,95

Jan. enes. 

	солоних огірків															
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
6	Чай з лимоном (без цукру)	200	0,4	-	0,6	3	200	0,4	-	0,6	3	200	0,4	-	0,6	3
7	Яблука	75	0,3	-	8,47	35,25	75	0,3	0,9	8,9	39,3	100	0,3	0,3	8,9	52,4
	Всього:		18,44	39,23	90,43	740,09		27,74	45,89	95,63	802,76		39,4	52,91	145,18	1054,35

Третій тиждень

Вікова група (років)

		від 6 до 10					від 10 до 14					від 14 до 18				
	Понеділок															
1	Суп з гречаною крупою	250	3	4,3	25,2	152,8	250	3	4,3	25,2	152,2	300	4,5	6,2	27	168
2	Пюре картопляне	120	2,84	7,42	21,11	162,62	130	2,6	0,51	21	98,8	150	2,97	0,59	24,21	114,95
3	Гуляш в соусі	70	6,54	5,71	3,68	91,5	100	16,9	6	3,7	137	150	25,35	9	5,55	205,5
4	Салат із капусти	50	0,7	2,5	2,3	34,9	75	0,9	3,2	3	45	100	0,14	5	4,6	69,8
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
6	Чай без цукру	200	0	0	0	0	200	-	-	-	0,9	200	-	-	-	0,9
7	Яблука	100	0,4	0,4	11,8	524	0,1	0,3	0,3	8,9	52,4	200	0,6	0,6	17,8	104,8
	Всього:	800	15,48	20,75	94,09	630,22		27,42	15,24	92,76	581,9		41	23,25	141,08	853,95
	Вівторок															
1	Розсольник	250	2,8	4,0	10	84	250	2,8	4	10	84	300	3,2	5	12,5	103
2	Піца	200	13,03	7,96	30,26	244,77	200	13,03	7,96	30,26	244,77	200	13,0	7,96	30,26	244,77

Зол. ешел. Зул.

3	Хліб	60	2	0,42	30	13,6	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
4	Чай з мелісою (без цукру)	200	0	0	0	0	200	-	-	-	09	200	-	-	-	0,9
	Всього:	660	17,83	12,38	70,26	464,07		19,55	12,89	71,22	424,67		23,67	14,82	104,68	538,67
	Середа															
1	Суп молочний	250	20,2	10,4	65,2	448	250	20,2	10,4	65,2	448	300	24,2	12,4	80,2	508
2	Печеня домашньому	200	16,2	13,6	25,4	288,1	200	17,56	37,51	25,27	509,39	250	21,12	45,12	30,40	612,8
3	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
4	Компот	200	0,6	0	0	44,4	200	0,6	-	10	444	200	0,6	-	10	444
5	Банани	75	11	0,2	16,4	71,3	100	1,4	-	20,8	87,5	150	2,2	-	36,6	152
	Всього:	785	50	24,62	147	987,8		43,48	48,84	152,23	1184,29		55,56	59,56	219,12	1507,2
	Четвер															
1	Борщ український	250	2,9	5,6	25,8	161,4	250	2,5	5,3	17,5	129	300	3	6,4	2	155
2	Лінівіварики	150	9,4	5,3	28,8	191,3	200	12,4	6,9	37,8	261	250	15,5	8,4	45,8	312
3	Сметана	25	0,75	5	0,75	51,5	25	0,75	5	0,75	51,5	25	0,75	5	0,75	51,5
4	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
5	Банани	100	1,5	0,2	21,8	95	100	1,4	-	20,8	87,5	150	2,2	-	36,6	152
6	Чай	200	0	0	0,36	0,92	200	-	-	-	0,9	200	-	-	-	0,9
	Всього:	635	16,55	16,52	107,51	636,12		20,77	18,13	107,81	624,9		28,89	21,66	166,07	861,4
	П'ятниця															

Тар. енес. Буф.

Капусняк	250	3,3	11,4	17,1	188,7	250	3,3	11,4	17,1	188,7	300	4	13,7	20,6	226,5
Ватрушки з сиром	200	7,6	4,5	60	29,7	200	7,6	4,5	6	297	200	7,6	4,5	6	297
Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
Какао	180	6,1	5,4	9,6	103,9	200	1	0,2	16	70,6	200	1	0,2	16	70,6
Всього:	690	19	21,72	116,7	731,6		15,62	17,03	70,06	651,30		20,04	20,26	104,52	784,1

Четвертий тиждень

Вікова група (років)

		від 6 до 10					від 10 до 14					від 14 до 18				
Понеділок																
1	Суп з макаронами	250	5,5	2,5	19,2	134,5	250	5,5	2,5	19,2	134,5	300	6,5	3	23,2	160
2	Каша гречана	50	5,2	3,9	30,1	165,8	200	6,8	5,2	40,2	225	250	7,5	6,9	50,1	280
3	Рибні стіки	105	16,1	2,8	22,7	168,2	150	22	3,5	30	218,2	210	32,2	5,6	45,4	336,
4	Вінігрет	75	0,6	27	7,3	55,7	100	1,84	3,49	12,08	86,67	125	2,3	4,4	15,1	108,3
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
6	Компот	200	0,6	0	10	44,4	200	0,6	-	10	44,4	200	0,6	-	10	44,4
	Всього:	840	30	36,62	119,3	704,6		40,46	15,62	142,44	803,77		56,54	21,76	205,72	1119,1
Вівторок																
1	Борщ український	250	2,9	5,6	25,8	161,4	250	2,9	5,6	25,5	161,4	300	3,5	6,4	29	185
2	Плов	200	10,7	18,6	26,2	308,9	200	10,7	18,6	26,2	308,9	250	12,7	22,6	31,2	368,9
3	Салат із огірків	50	0,8	1,6	2	26,2	75	0,85	1,6	2,21	26,65	100	1,13	2,14	2,95	35,54
4	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
5	Сік	200	12	0	22,5	98,7	200	12	-	22,5	98,7	200	12	0	22,5	98,7
	Всього:	760	27,05	26,22	106,5	731,2		30,17	26,73	107,67	690,65		36,77	33	147,57	878,14

Tot. encl. *[Signature]*

Среда																
1	Суп молочний	250	20,2	10,4	65,2	448	250	20,2	10,4	65,2	448	300	24,2	12,4	80,2	498
2	Каша ячна	150	3,9	0,5	23,4	119,7	200	5,2	0,7	30,4	159,7	250	6,7	0,9	37,9	199,7
3	Тефтеля м'ясна	100	14,2	11,6	11,2	217,1	100	14,2	11,6	11,2	217,1	120	15,1	12,2	12,8	228,1
4	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
5	Чай без цукру	200	0	0	0	0	200	-	-	-	0,9	200	-	-	-	0,9
6	Банани	75	1,1	0,2	16,4	71,3	0,1	1,5	0,2	21,8	95	200	3	0,4	43,6	190
	Всього:	835	41,4	23,12	146,2	992,10		44,82	23,83	159,56	1015,7		56,44	27,76	236,42	1306,7
Четвер																
1	Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	134,5	250	5,5	2,5	19,2	134,5	300	6,7	3	23	161,4
2	Каша рисова	150	5,8	4,8	32,8	218,3	120	3,7	2,9	30,2	163,6	150	4,6	3,6	37,7	204,5
3	Курка запечена	100	22,7	11,1	6,1	219,9	150	34	16,6	9,2	320	200	45,4	22,2	12,2	439,8
4	Салат із капусти, моркви та зеленого горошку	100	1,89	3,65	6,2	67,98	75	1,69	5,21	4,57	71,94	100	2,25	6,95	6,09	95,92
5	Компот	200	0,6	0	10	44,4	200	0,6	-	10	44,4	200	0,6	-	10	44,4
6	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,93	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	61,92	190
	Всього:	800	36,49	22,05	74,31	685,08		49,21	28,14	104,13	829,4		66,99	37,61	150,91	113602
П'ятниця																
1	Суп квасолевий	250	4,7	5,4	19,5	144	250	4,7	5,4	19,5	144	300	5,7	6,4	23,4	172,8
2	Пюре картопляне	120	2,84	7,42	21,11	162,62	200	3,96	0,79	32,27	152,06	250	4,95	0,99	40,34	190,08
3	Кебаб з сиром	100	23,16	18,5	0,32	260,46	75	17,37	13,88	0,24	195,38	100	23,16	18,5	0,32	260,46
4	Салат з яйцем і зеленим горошком	50	4	3,7	3,8	64	75	6	5,5	5,7	96	100	8	7,4	7,6	128
5	Хліб пшеничний / житній	50	3,72	0,96	30,96	95	50	3,72	0,93	30,96	95	100	7,44	1,86	6,92	190
6	Чай	200	0	0	0,36	0,92	200	-	-	-	0,9	200	-	-	-	0,9
7	Апельсин	100	0,9	0,2	11	50	150	13,5	0,3	16,5	75	200	1,8	0,4	22	100
	Всього:	830	37,6	35,64	86,09	818		49,25	26,8	105,17	758,34		51,05	35,55	155,58	1042,24

*за відсутністю продуктів можлива заміна на інший продукт.

Тар. Сиди.


у справі прокурорською,
просям направити на арешт
позачка (з друком в рукописі)



Директор *[Signature]* В.М. Любим