ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. начальника управління Директор Вільнянської

Держпродспоживслужби гімназії «Світоч»

У Вільнянському районі \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Стефаненко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Хоменко

Перспективне меню

їдальні Вільнянської гімназії «Світоч» на осінньо-зимовий період

 2017-2018 н.р.

(для учнів 1-4 класів (6-10р.) за рахунок батьків,

для учнів 5-11 класів (11-17 років) - за рахунок батьків)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вага, г6-10р./11-17р. | Білки, г6-10р./11-17р | Жири, г6-10р./11-17р | Вуглеводи, г6-10р./11-17р | Калорійн.,Ккал6-10р./11-17р |
| **Понеділок** |  |  |  |  |  |
| Суп манний молочний | 250/300 | 5,2 / 6.24 | 7,8/9.36 | 18,4/22.08 | 172,1/206.52 |
| Каша гречана | 100/150 | 3,5 / 5.25 | 4,21/6.3 | 26,3/39.4 | 153,5/230.25 |
| Ковбаса варена | 50 | 6.4 | 11.4 | - | 130 |
| Огірок консер./св.. | 50 | 0,18 | - | 0,33 | 2,1 |
| Кисіль із фруктів | 200 | - | - | 14.4 | 60 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| Сир твердий | 20 | 5,5 | 5,3 | - | 75.2 |
| **всього** |  | **29.1/33.43** | **34.05/38.18** | **103.33/130.43** | **839.22/1001.19** |
| **Вівторок** |  |  |  |  |  |
| Борщ вегетаріанський | 250/300 | 2,55/3.06 | 3,92/4.7 | 18,51/22.2 | 108,5/130.2 |
| Каша рисова | 100/150 | 3.2/4.8 | 4,21/6.31 | 23,1/34.65 | 159.3/239 |
| Гуляш з курячого філе | 50/50 | 15,3 | 6,8 | 5,4 | 146,4 |
| Салат з капусти | 50/100 | 0,51/1.2 | 2,35/4.7 | 28,7/57.4 | 32,5/65 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| компот | 200 | 0,4 | 21,8 | - | 94,7 |
| Фрукти  | 200 | 3 | - | 44.8 | 182 |
| **всього** |  | **29.58/33.92** | **40.52/46.23** | **152.55/207.17** | **875.8/1060.5** |
| **Середа** |  |  |  |  |  |
| Суп вегет. з макаронами | 250/300 | 2/2.4 | 3,2/3.84 | 16,2/19.4 | 104,5/125.4 |
| Каша арнаутка | 100/150 |  3.5/5.25 | 4.21 /6.31 | 23.2 /34.8 | 158.2 /237.3 |
| Тефтелі з соусом | 50/50 | 13.3 | 11 | 13.8 | 213 |
| Огірок консер./св.. | 50 | 0,18 | - | 0,33 | 2,1 |
| Кисіль із фруктів | 200 | - | - | 14.4 | 60 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| Запіканка з сиру | 150/250 | 19,8 | 16,5 | 38,2 | 345 |
| **Всього** |  | **36.1/39.79** | **34.9/38.12** | **126.37/151.85** | **931.2/1082** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Четвер** |  |  |  |  |  |
| Суп вег. з рисом | 250/300 | 2/2.4 | 3,2/3.84 | 16,2/19.4 | 104,5/125.4 |
| Картопляне пюре | 100/150 | 1.96/2.94 | 4,35/6.53 | 21.3/32 | 138.6/208 |
| М’ясо куряче тушков. | 75 | 10.57 | 3.29 | - | 120.3 |
| Салат з буряку/помiдор | 50/100 | 0,48/0.96 | 2,35/4.7 | 4,98/9.8 | 44,1/88.2 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| компот | 200 | 0,4 | - | 21.8 | 94,7 |
| фрукти | 200 | 3 | - | 44.8 | 182 |
| **всього** |  | **23.03/26.43** | **14.63/20.28** | **141.12/170.52** | **836.6/1021.8** |
| **П’ятниця** |  |  |  |  |  |
| Суп вегет. з гречкою | 250/300 | 2/2.4 | 3,2/3.84 | 16,2/19.4 | 104,5/125.4 |
| Макарони відварені | 100/150 | 3,7/5.6 | 4,21/6.3 | 28,4/42.6 | 171,1/256.7 |
| Рибні котлети | 75/5 | 15,3 | 9,8 | 4,2 | 165,2 |
| Салат з капусти | 50/100 | 0,51/1.2 | 2,35/4.7 | 28,7/57.4 | 32,5/65 |
| сік | 200 | 0,4 | - | 24,8 | 136 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| Сир твердий | 20 | 5,5 | 5,3 | - | 75.2 |
| **всього** |  | **32.03/36.56** | **26.3/31.86** | **134.34/191.12** | **836.9/1026.7** |
| **Всього за 1 тиждень** |  | **149.84/170.1** | **150.4/174.67** | **657.71/851** | **43197/5192.19** |
| **В середньому за день** |  | **29.9/34** | **30.08/35** | **131.5/170** | **864/1038.4** |
| **Понеділок** |  |  |  |  |  |
| Суп молочний з макарон | 250/300 | 5,2/6.24 | 7,8/9.36 | 18,4/22.08 | 172,1/206.52 |
| Котлета  | 50 | 12.1 | 17.2 | 8.7 | 220 |
| Каша рисова | 100/150 | 3.2/4.8 | 4,21/6.31 | 23,1/34.65 | 159.3/239 |
| Огірок консер./св.. | 50 | 0,18 | - | 0,33 | 2,1 |
| Чай  | 200 | - | - | 16,1 | 59 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| Сир твердий | 20 | 5,5 | 3,3 | 7,75 | 65,5 |
| **Всього** |  | **24.7/28.7** | **26.3/30.44** | **98.02/124.65** | **720.4/885.32** |
| **Вівторок** |  |  |  |  |  |
| Борщ вегетаріанський | 250/300 | 2,55/3.06 | 3,92/4.7 | 18,51/22.2 | 108,5/130.2 |
| Картопляне пюре | 100/150 | 1.96/2.94 | 4,35/6.53 | 21.3/32 | 138.6/208 |
| Гуляш з курячого філе | 50/50 | 15,3 | 6,8 | 5,4 | 146,4 |
| Салат з капусти | 50/100 | 0,51/1.2 | 2,35/4.7 | 28,7/57.4 | 32,5/65 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| компот | 200 | 0,4 | 21,8 | - | 94,7 |
| фрукти | 200 | 3 | - | 44.8 | 182 |
| **всього** |  | **28.34/32.06** | **40.66/46.45** | **150.75/204.52** | **855.1/1029.5** |
| **Середа** |  |  |  |  |  |
| Суп вег. з макаронами | 250/300 | 2/2.4 | 3,2/3.84 | 16,2/19.4 | 104,5/125.4 |
| Каша гречана | 100/150 | 3,5/5.25 | 4,21/6.3 | 26,3/39.4 | 153,5/230.25 |
| М’ясо куряче тушковане | 75 | 10,57 | 3,29 | - | 120,3 |
| Салат з буряку/пом.св. | 50/100 | 0,48/0.96 | 2,35/4.7 | 4,98/9.8 | 44,1/88.2 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| Какао з молоком | 200 | 3,7 | 3,9 | 25.9 | 153.92 |
| Сир твердий | 20 | 5,5 | 5,3 | - | 75.2 |
| **всього** |  | **30.37/34.54** | **23.69/29.25** | **105.42/137.22** | **803.92/996.47** |
| **Четвер** |  |  |  |  |  |
| Суп вегет. з рисом | 250/300 | 2/2.4 | 3,2/3.84 | 16,2/19.4 | 104,5/125.4 |
| Каша арнаутка | 100/150 |  -/5.25 | - /6.31 | - /34.8 | - /237.3 |
| Тефтелі з соусом | 50/50 | -/13,3 | -/11 | -/13,8 | -/213 |
| Огірок консер./св.. | 50 | -/0,18 | - | -/0,33 | -/2,1 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| компот | 200 | 0,4 | - | 21.8 | 94,7 |
| Запіканка з сиру | 150/25 | 19,8/- | 16,5/- | 38,2/- | 345/- |
| **всього** |  | **26.82/27.69** | **21.14/23.7** | **108.24/133.3** | **695.7/875.7** |
| **П’ятниця** |  |  |  |  |  |
| Суп вегет. з гречкою | 250/300 | 2/2.4 | 3,2/3.84 | 16,2/19.4 | 104,5/125.4 |
| Макарони відварені | 100/150 | 3,7/5.6 | 4,21/6.3 | 28,4/42.6 | 171,1/256.7 |
| Риба тушкована з овочами(риба жарена) | 75/75 | 15,3 | 9,8 | 4,2 | 165,2 |
| Салат з капусти | 50/100 | 0,51/1.2 | 2,35/4.7 | 28,7/57.4 | 32,5/65 |
| Сир твердий | 20 | 5,5 | 5,3 |  | 75.2 |
| сік | 200 | 0,4 | - | 24,8 | 136 |
| хліб | 60/80 | 4.62/6.16 | 1.44/1.92 | 32.04/42.72 | 152.4/203.2 |
| **всього** |  | **32.03/36.56** | **26.3/31.86** | **134.34/191.12** | **836.9/1026.7** |
| **Всього за другий тиждень** |  | **142.32/159.5** | **138/161.64** | **596.8/790.81** | **3912/4813.69** |
| **В середньому за день** |  | **28.5/31.9** | **27.6/32.3** | **119.3/158** | **782/962** |
| **В середньому за 2 тижні за день** |  | **29.2/32.95** | **28.84/33.65** | **125.4/164** | **823/1000.2** |