Перспективне двотижневе меню

**на 2020р.**

**Козинської загальноосвітньої школи**

**І-ІІІ ступенів**

Обухівського району Київської області

**День 1 Понеділок**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назва страви** | **від**  **6-10 років** | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Суп гречаний | 200 |  |  |  | 115,11 |
| картопля | 80 | 1,16 | 0,08 | 15,76 | 66,4 |
| цибуля | 9,6 | 0,16 | - | 0,91 | 4,13 |
| морква | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,70 | 3,3 |
| гречка | 8 | 1,01 | 0,21 | 5,44 | 26,32 |
| масло вершкове\* | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,02 | 14,96 |
| Каша пшенична | 100 |  |  |  | 131,16 |
| крупа пшенична | 32,3 | 4,1 | 0,36 | 22,8 | 104,98 |
| масло вершкове\* | 3,5 | 0,02 | 2,88 | 0,03 | 26,18 |
| Биточок куриний | 50 |  |  |  | 164,73 |
| філе курине | 37 | 7,7 | 3,26 | 0,22 | 61,05 |
| олія | 3 | - | 3 | - | 26,97 |
| масло вершкове\* | 5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,4 |
| Хліб | 9 | 0,7 | 0,22 | 4,81 | 22,86 |
| Борошно | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,45 |
| Печиво | 30 | 2,4 | 0,64 | 21,6 | 130,8 |
| Яблуко | 200 | 0,8 | - | 22,6 | 92 |
| Чай | 200 |  |  |  | 60 |
| чай, цукор | 0,1/15 | - | - | 14 | 56 |
| Хліб /батон | 30/30 | 4,28 | 1,05 | 28,47 | 140 |
| Всього |  | 23,47 | 20,54 | 141,07 | 834 |

День 2 Вівторок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Суп пшоняний | 200 |  |  |  | 145,21 |
| морква | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,70 | 3,3 |
| картопля | 80 | 1,6 | 0,08 | 15,76 | 66,4 |
| цибуля | 9,6 | 0,16 | - | 0,91 | 4,13 |
| пшоно | 8 | 0,96 | 0,23 | 5,54 | 26,72 |
| масло\* | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,04 | 29,92 |
| Картопля відварена з вершковим маслом | 100/3 |  |  |  | 121,63 |
| картопля | 114 | 2,30 | 0,12 | 22,66 | 95,45 |
| масло\* | 3,5 | 0,02 | 2,88 | 0,03 | 26,18 |
| Риба жарена | 75 |  |  |  | 233,2 |
| хек\* | 156 | 25,95 | 3,74 | - | 134,1 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,06 | 3,65 | 16,45 |
| олія | 5 | - | 5 | - | 44,95 |
| масло вершкове\* | 5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,40 |
| Чай | 200 |  |  |  | 60 |
| чай, цукор | 0,1/15 | - | - | 14 | 56 |
| Огірок солений | 50 | 0,21 | 0,13 | 1,17 | 6 |
| Сир твердий\* | 20 | 4,68 | 6 | - | 74,2 |
| Хліб /батон | 30/30 | 4,28 | 1,05 | 28,47 | 140 |
| Всього |  | 40,87 | 26,46 | 101,77 | 780 |

День 3 Середа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Cуп гороховий | 200 |  |  |  | 134,27 |
| картопля | 53,4 | 1,07 | 0,05 | 10,52 | 44,32 |
| цибуля | 9,6 | 0,16 | - | 0,91 | 4,15 |
| морква | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,9 |
| масло\* | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,04 | 29,92 |
| горох | 16,2 | 3,73 | 0,26 | 9,35 | 52 |
| Каша гречана | 100 |  |  |  | 159,1 |
| крупа гречана | 40,4 | 5,10 | 1,06 | 27,47 | 132,92 |
| масло\* | 3,5 | 0,02 | 2,89 | 0,035 | 26,18 |
| Котлета м'ясна | 50 |  |  |  | 224,78 |
| м'ясо | 43 | 7,05 | 11,96 | - | 135,4 |
| хліб | 9 | 0,7 | 0,22 | 4,81 | 22,86 |
| цибуля | 5 | 0,08 | - | 0,47 | 2,15 |
| олія | 3 | - | 3 | - | 26,97 |
| масло вершкове \* | 5 | 0,003 | 4,11 | 0,005 | 37,4 |
| Сік | 200 | 0,5 | - | 9,1 | 115 |
| Хліб /батон | 30/30 | 4,28 | 1,05 | 28,47 | 140 |
| Всього |  | 22,87 | 27,91 | 111,93 | 773 |

День 4 Четвер

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Каша молочна манна | 200/10 |  |  |  | 253 |
| Молоко\* | 100 | 2,80 | 3,2 | 4,73 | 54 |
| Цукор | 6 | - | - | 6 | 23,22 |
| Манка | 31 | 3,5 | 0,22 | 22,72 | 101 |
| Масло вершкове\* | 10 | 0,06 | 8,22 | 0,10 | 74,80 |
| Каша вівсяна з маслом | 100 |  |  |  | 149 |
| Крупа вівсяна | 32.3 | 3,84 | 1,87 | 21,12 | 111,4 |
| Масло вершкове\* | 3,5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,40 |
| Кури відварні | 50 |  |  |  | 172,68 |
| кури | 104 | 21,63 | 9,15 | 0,62 | 171,6 |
| цибуля | 2.5 | 0,04 | - | 0,23 | 1,08 |
| Компот із фруктів | 200 |  |  |  | 114 |
| Фрукти | 45,4 | 0,18 | - | 5,13 | 20,88 |
| Цукор | 24 | - | - | 24 | 92,88 |
| Хліб /батон | 30/30 | 4.28 | 1.05 | 28.47 | 140 |
| Всього |  | 36,36 | 27,82 | 113,71 | 828 |

День 5 П'ятниця

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Плов зі свинини | 50/150 |  |  |  | 434,6 |
| м'ясо свинина | 87 | 14,27 | 24,19 | - | 274 |
| цибуля | 6 | 0,1 | - | 0,57 | 2,58 |
| морква | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |
| олія | 5 | - | 5 | - | 44,95 |
| рис | 34 | 2,38 | 0,17 | 25,08 | 109,82 |
| Запіканка творожна | 50 |  |  |  | 223,09 |
| сир м'який\* | 67 | 12,06 | 0,4 | 1,01 | 57,62 |
| крупа манна | 7 | 0,79 | 0,05 | 5,13 | 22,82 |
| цукор | 7 | - | - | 7 | 15,48 |
| яйця\* | 0,2 | 0,25 | 0,23 | 0,01 | 3,14 |
| олія | 3 | - | 3 | - | 26,97 |
| масло вершкове\* | 5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,4 |
| Чай | 200 |  |  |  | 60 |
| чай, цукор | 0,1/15 | - | - | 14 | 56 |
| Печиво цукрове | 25 | 1,8 | 3,2 | 18 | 109,5 |
| Хліб /батон | 20/20 | 2,85 | 0,75 | 18,98 | 93,8 |
| Всього |  | 34,86 | 39,06 | 100,8 | 861 |

День 1 Понеділок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Суп овочевий зі сметаною | 200/10 |  |  |  | 108,47 |
| морква | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,9 |
| картопля | 53,4 | 1,07 | 0,05 | 10,52 | 44,32 |
| цибуля | 9,6 | 0,16 | - | 0,91 | 4,13 |
| капуста | 20 | 0,36 | - | 1,08 | 5,6 |
| сметана\* | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| масло\* | 4 | 0,02 | 3,3 | 0,04 | 29,92 |
| Макарони відварні | 100 |  |  |  | 150,96 |
| макарони | 34 | 4,56 | - | 25,46 | 124,78 |
| масло\* | 3,5 | 0,02 | 2,89 | 0,035 | 26,18 |
| Омлет натуральний | 53/5 |  |  |  | 130,74 |
| яйця\* | 1 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,8 |
| молоко \* | 15 | 0,42 | 0,48 | 0,71 | 8,10 |
| масло вершкове\* | 3 | 0,02 | 2,47 | 0,03 | 22,44 |
| масло вершкове\* | 5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Компот із сухофруктів | 200 |  |  |  | 112,65 |
| сухофрукти | 20 | 0,64 | - | 13,6 | 54,6 |
| цукор | 15 | - | - | 15 | 58,05 |
| Зефір | 40 | 0,5 | - | 41,7 | 175 |
| Хліб /батон | 30/30 | 4,28 | 1,05 | 28,47 | 140 |
| Всього |  | 20,34 | 20,96 | 138,91 | 817 |

День 2 Вівторок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Каша в’язка з гарбузом | 200 |  |  |  | 297 |
| гарбуз | 100 | 0,81 | 0,08 | 5,24 | 21 |
| рис | 42 | 2,94 | 0,21 | 30,98 | 135,66 |
| молоко\* | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,73 | 54 |
| або згущене молоко\* | 38 | 2,53 | 0,76 | 5,98 | 40,66 |
| цукор | 3 | - | - | 3 | 11,61 |
| масло вершкове\* | 10 | 0,06 | 8,22 | 0,1 | 74,8 |
| Каша перлова | 100 |  |  |  | 131 |
| крупа перлова | 32,3 | 3 | 0,36 | 23,81 | 104,65 |
| масло | 3,5 | 0,02 | 2,89 | 0,035 | 26,18 |
| Тефтелі в соусі | 60/50 |  |  |  | 288 |
| м'ясо свинина | 45 | 7,38 | 12,51 | - | 141,7 |
| хліб | 8 | 0,7 | 0,22 | 4,81 | 22,86 |
| цибуля | 24 | 0,4 | - | 2,28 | 10,32 |
| молоко \*або вода | 12 | 0,34 | 0,38 | 0,57 | 6,48 |
| олія | 6 | - | 6 | - | 53,94 |
| мука | 7,75 | 0,82 | 0,11 | 5,67 | 25,35 |
| сметана\* | 12,5 | 0,35 | 2,5 | 0,25 | 25,75 |
| томат | 2 | 0,035 | 0,16 | 0,09 | 1,6 |
| Чай | 200 |  |  |  | 60 |
| чай, цукор | 0,1/15 | - | - | 15 | 56 |
| Хліб /батон | 20/20 | 2,85 | 0,7 | 18,98 | 93,8 |
| Всього |  | 25,04 | 38,3 | 121,5 | 870 |

День 3 Середа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Борщ з сметаною | 250/10 |  |  |  | 134,1 |
| картопля | 26,75 | 0,54 | 0,02 | 5,27 | 22,2 |
| цибуля | 12 | 0,2 | - | 1,14 | 5,16 |
| морква | 12.5 | 0,16 | 0,1 | 0,88 | 4,88 |
| масло\* | 5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,4 |
| буряк | 50 | 0,85 | - | 0,54 | 24 |
| капуста | 25 | 0,45 | - | 1,35 | 7 |
| томат | 4 | 0,07 | 0,31 | 0,18 | 3,2 |
| цукор | 2,5 | - | - | 2,5 | 9,68 |
| сметана\* | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| Каша ячмінна | 100 |  |  |  | 131,16 |
| крупа ячмінна | 32,3 | 4,1 | 0,36 | 22,8 | 104,98 |
| масло\* | 3,5 | 0,02 | 2,88 | 0,03 | 26,18 |
| Котлета курина | 50 |  |  |  | 160,4 |
| філе курине | 37 | 7,7 | 3,26 | 0,22 | 61,05 |
| хліб | 9 | 0,7 | 0,22 | 4,81 | 22,86 |
| олія | 3 | - | 3 | - | 26,97 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,45 |
| м'ясо свинина | 10,5 | 1,72 | 2,92 | - | 33,07 |
| Сік | 200 | 0,5 | - | 9,1 | 115 |
| Печиво хуторок | 25 | 2,1 | 5,5 | 16 | 123 |
| Хліб /батон | 30/30 | 4,28 | 1,05 | 28,47 | 140 |
| Всього |  | 24,23 | 25,8 | 101,32 | 804 |

День 4 Четвер

| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картопляний з рисом | 200 |  |  |  | 101,71 |
| картопля | 80 | 1,6 | 0,08 | 15,76 | 66,4 |
| рис | 4 | 0,28 | 0,02 | 2,95 | 12,92 |
| цибуля | 9.6 | 0,16 | - | 0,91 | 4,13 |
| морква | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,7 | 3,3 |
| масло\* | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,02 | 14,96 |
| Каша кукурудзяна | 100 |  |  |  | 142,38 |
| кукурудзяна крупа | 32,3 | 2,68 | 0,39 | 24,23 | 104,98 |
| масло вершкове\* | 5 | 0,03 | 4,11 | 0,05 | 37,4 |
| Гуляш | 50/20 |  |  |  | 337,09 |
| м'ясо свинина | 87 | 14,27 | 24,19 | - | 274 |
| олія | 5 | - | 5 | - | 44,95 |
| цибуля | 12 | 0,2 | - | 1,14 | 5,16 |
| томат | 8 | 0,14 | 0,62 | 0,35 | 6,4 |
| борошно | 2 | 0,21 | 0,03 | 1,46 | 6,58 |
| Компот із фруктів | 200 |  |  |  | 113,76 |
| яблука | 45,4 | 0,18 | - | 5,13 | 20,88 |
| цукор | 24 | - | - | 24 | 92,88 |
| Хліб /батон | 20/20 | 2,85 | 0,7 | 18,98 | 93,8 |
| Всього |  | 22,74 | 36,8 | 117,9 | 789 |

День 5 П'ятниця

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва страви | від  6-10 років | Білки (г) | Жири(г) | Вуглеводи | Енергетична цінність (ккал) |
| Жарке по домашньому | 50/125 |  |  |  | 436 |
| картопля | 133 | 2,66 | 0,12 | 26,2 | 110,4 |
| цибуля | 12 | 0,2 | - | 1,14 | 5,16 |
| м'ясо свинина або кури | 83.2 | 13,64 | 23,13 | - | 262 |
| томатне пюре | 6 | 0,1 | 0,48 | 0,27 | 4,8 |
| олія | 6 | - | 6 | - | 53,9 |
| Сирники із сметаною | 100/10 |  |  |  | 125 |
| сир м'який\* | 67 | 12,06 | 0,4 | 1,01 | 57,62 |
| крупа манна | 5 | 0,56 | 0,04 | 3,66 | 16,3 |
| цукор | 5 | - | - | 5 | 11,06 |
| яйця\* | 2 | 0,25 | 0,23 | 0,01 | 3,14 |
| мука | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,45 |
| сметана\* | 10 | 0,28 | 2 | 0,32 | 20,6 |
| Какао з молоком | 200 |  |  |  | 134 |
| какао-порошок | 4 | 0,04 | 0,02 | 0,46 | 2,2 |
| молоко\* | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,73 | 54 |
| цукор | 20 | - | - | 20 | 77,4 |
| Хліб /батон | 20/20 | 2,85 | 0,7 | 19 | 94 |
| Всього |  | 35,9 | 36,4 | 85,5 | 789 |

\*-можуть містити речовини які спричиняють алергічні реакції