

ПОГОДЖЕНО

В.о.начальника Миргородського
Районного управління
ГУ ДПСС в Полтавській області



Юрій ШНИТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о.директора Опорного закладу освіти
«Трудолюбівська гімназія
Миргородської міської
ради Полтавської області»


Марія ТАРАН



ПРИМІРНЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ
на осінній період 2023 – 2024 навчальний рік
у структурному підрозділі – закладі дошкільної освіти
Опорного закладу освіти «Трудолюбівська гімназія
Миргородської міської ради Полтавської області»

с. Трудолюб
2023 рік

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.							Енергетична цінність для дітей 11-14 р.							Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				Номер технологічної карти
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112				
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7				
1-й тиждень																			
2																			
Понеділок																			
Салат з капусти та яблука	100	125,00	1,56	8,14	7,68	100	125,00	1,56	8,14	7,68	100	125,00	1,56	8,14	7,68				
Болоньезе з курки	75	124,29	8,58	7,00	6,73	100	165,72	11,43	9,34	8,98	120	198,82	13,70	11,20	10,70				
Макарони відварені	150	201,57	5,27	4,18	34,95	150	20,57	5,27	4,18	34,95	150	201,57	5,27	4,18	34,95				
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0				
Яблуко	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40				
Всього	550	558,36	19,31	22,82	64,76	575	418,79	22,16	25,16	67,01	595	632,89	24,43	27,02	68,73				
Вівторок																			
Салат з моркви	100	30,60	1,18	0,10	7,56	100	30,60	1,18	0,10	7,56	100	30,60	1,18	0,10	7,56				
Каша гречана	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,70	5,20	3,90	30,10	150	165,70	5,20	3,90	30,10				
Соус томатно сметанний	30	18,51	0,36	0,78	2,40	30	18,51	0,36	0,78	2,40	30	18,51	0,36	0,78	2,40				
Сирник Львів. З морквою та смет.	100	228,73	12,85	12,51	15,92	120	268,30	15,33	14,41	19,01	120	268,30	15,33	14,41	19,01				
Узвар	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90	200	107,70	0,30	0,90	24,90				
Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8				
Всього	650	613,24	20,29	17,59	96,68	700	685,81	23,87	20,29	105,77	700	685,81	23,87	20,29	105,77				
Середа																			
Ікра бурякова	100	79,50	1,56	4,10	10,30	100	79,50	1,56	4,10	10,30	100	79,50	1,56	4,10	10,30				
Спік курячі	75	188,44	25,18	4,02	12,83	100	251,25	33,57	5,36	17,10	120	301,50	40,20	6,40	20,52				
Картопляне пюре	120	125	2,6	4,4	18,6	150	125	2,6	4,4	18,6	150	125	2,6	4,4	18,6				
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	118,00				
Яблуко	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40				
Чай	200	10,0	0,6	0,0	1,0	200	10,0	0,6	0,0	1,0	200	10,0	0,6	0,0	1,0				
Всього	625	518,94	32,34	14,92	63,13	700	628,75	41,73	18,26	74,10	720	679,00	48,36	19,30	178,82				
Четвер																			
Салат із свіжої капусти та моркви	100	64,2	1,5	3,5	5,8	100	64,2	1,5	3,5	5,8	100	64,2	1,5	3,5	5,8				
Котлета рибна	60	53,9	9,3	1,6	0,5	90	107,8	18,5	3,3	0,9	120	117,8	26,6	3,6	1,2				
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7				
Каша пшенична з маслом	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6,0	3,0	31,5	150	179,1	6,0	3,0	31,5				
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5				
Яблуко	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40				
Всього	610	476,1	19,2	9,9	74,4	690	612,8	30,6	14,2	87,8	720	622,8	38,7	14,5	88,1				
П'ятниця																			
Салат з моркви, сиру та сметани	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9	100	112,2	4,6	7,2	7,9				
Вівсяна каша	120	130,0	3,6	5,6	16,7	120	130,0	3,6	5,6	16,7	120	130,0	3,6	5,6	16,8				
Яйце варене	20	31,4	2,5	2,3	0,1	40	68,8	5,1	4,6	0,3	40	68,8	5,1	4,6	0,3				
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	21,8	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7				
Йогурт	100	68,8	1,6	5,0	4,3	100	68,8	1,6	5,0	4,3	100	68,8	1,6	5,0	4,3				
Апельсин	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0	100	50,0	0,9	0,2	11,0				
Всього	470	463,4	15,2	22,3	61,8	510	547,8	18,7	26,6	56,8	510	547,8	18,7	26,6	56,9				

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	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112						
	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г					
2-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7						
Понеділок																					
Салат з капусти	100	55,40	1,5	3,30	4,40	100	55,40	1,5	3,30	4,40	100	55,40	1,5	3,30	4,40						
Рис пашеля	150	233,51	9,89	7,57	31,45	200	311,34	13,19	10,09	41,94	250	389,18	16,49	12,62	52,42						
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5	125	62,5	3,5	3,1	5						
Яблуко	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40						
Всього	475	396,41	15,29	14,37	51,25	525	474,24	18,59	16,89	61,74	575	552,08	21,89	19,42	72,22						
Вівторок																					
Салат вітамінний	100	68,90	1,18	4,18	7,46	100	68,90	1,18	4,18	7,46	100	68,90	1,18	4,18	7,46						
Булгур	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90						
Сирники зі сметаною	125	286,80	11,97	20,20	19,70	125	286,80	11,97	20,20	19,70	100	286,80	11,97	20,20	19,70						
Узвар із суміші сухофруктів	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	8,80	0,20	0,70	18,70	150	8,80	0,20	0,70	18,70						
Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80						
Всього	595	663,50	18,55	29,08	89,96	625	624,50	19,55	30,08	95,56	600	624,50	19,55	30,08	95,56						
Середа																					
Салат із солоних огірків	100	52,66	0,86	4,08	3,34	100	52,66	0,86	4,08	3,34	100	52,66	0,86	4,08	3,34						
Печення по домашньому з куркою	180	235,70	17,50	7,90	22,00	250	327,40	24,30	10,90	30,60	300	392,90	29,20	13,10	36,70						
Какао з молоком	150	84,36	4,58	4,13	7,39	150	84,36	4,58	4,13	7,39	150	84,36	4,58	4,13	7,39						
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	21,80	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70						
Яблуко	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40						
Всього	560	488,72	25,34	18,51	64,93	650	627,42	33,14	23,51	68,43	700	692,92	38,04	25,71	74,53						
Четвер																					
Салат з буряка та сметани	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63						
Риба тушкована з овочами	60	60,90	8,5	2,80	1,70	90	91,30	12,7	4,20	2,50	120	121,70	16,9	5,50	3,30						
Каша ячна	120	123,60	2,64	4,68	17,04	150	154,50	3,30	5,85	21,30	150	154,50	3,30	5,85	21,30						
Сік фруктовий	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50						
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	21,80	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70						
Яблуко	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40	100	45,00	0,40	0,40	10,40						
Всього	580	470,83	16,56	13,25	82,07	690	579,13	22,42	17,82	82,03	720	609,53	26,62	19,12	82,83						
П'ятниця																					
Горохове пюре	120	139,20	10	0,50	14,60	150	174,00	12,5	0,60	18,30	150	174,00	12,5	0,60	18,30						
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70						
Салат з яєць, сиру та сметани	100	149,90	8,60	10,00	4,10	100	149,90	8,60	10,00	4,10	100	149,90	8,60	10,00	4,10						
Йогурт	100	68,80	1,60	5,00	4,30	100	68,80	1,60	5,00	4,30	100	68,80	1,60	5,00	4,30						
Яблука або апельсини свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80						
Всього	450	481,30	22,60	17,90	44,80	500	563,10	26,10	20,00	55,20	500	563,10	26,10	20,00	55,20						

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	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112						
	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г					
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7						
Понеділок																					
Салат вітамінний	100	68,9	1,18	4,18	7,46	100	68,9	1,18	4,18	7,46	100	68,9	1,18	4,18	7,46						
Плов з куркою	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07	300	466,35	24,86	20,02	50,48						
Кефір	100	50	2,8	0,2	4	125	62,5	3,5	3,1	5	150	62,5	3,5	3,1	5						
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7						
Яблуко	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4						
Всього	510	514,71	21,30	21,09	62,15	625	683,02	28,80	28,37	81,63	700	760,75	32,94	31,70	90,04						
Вівторок																					
Запіванка сирна з морквою та яблуком	115	213,50	12,99	11,18	14,70	195	359,58	23,02	17,72	26,09	215	396,10	25,53	19,35	28,94						
Плов з пшеничних крупів	117	242	5	12	27,5	150	290,4	6	14,4	33	150	290,4	6	14,4	33						
Рагу овоче	100	120	2,1	5,8	10,5	100	120	2,1	5,8	10,5	100	120	2,1	5,8	10,5						
Узвар	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9						
Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8						
Всього	632	778,20	21,89	30,08	99,40	745	972,68	32,92	39,02	116,29	765	1009,20	35,43	40,65	119,14						
Середа																					
Салат з свіжої капусти капусти	100	77,00	0,8	5,00	6,60	100	77,00	0,8	5,00	6,60	100	77,00	0,8	5,00	6,60						
Картопляне пюре	120	125,00	2,6	4,40	18,60	150	125,00	2,6	4,40	18,60	150	125,00	2,6	4,40	18,60						
Комлета по міланськи із сиром	50	126,8	9,2	5,5	11,8	90	228,2	16,6	10	21,3	100	253,52	18,4	11,08	23,64						
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7						
Какао з молоком	150	84,4	4,6	4,1	7,4	150	84,4	4,6	4,1	7,4	150	84,4	4,6	4,1	7,4						
Яблуко	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4						
Всього	550	529,20	19,60	21,40	54,40	640	677,60	28,00	27,90	81,00	650	702,92	29,40	28,98	83,34						
Четвер																					
Каша гречана розсіпчаста	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1						
Зрази рібні літні	60	132,51	7,39	7,62	8,55	90	183,26	11,06	9,35	13,75	120	265,02	14,64	15,26	17,10						
Салат з буряків та сметаною	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63	100	71,63	1,82	3,37	8,63						
Хліб цільнозерновий	30	71,00	2	2,00	10,00	50	118,00	3	4,00	16,70	50	118,00	3	4,00	16,70						
Сік фруктовий	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5						
Яблуко	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4						
Всього	550	551,54	16,91	16,49	84,18	690	682,39	22,68	21,02	102,08	720	764,15	26,26	26,93	105,43						
П'ятниця																					
Макарони відварні	150	201,57	5,27	4,18	34,95	150	201,57	5,27	4,18	34,95	150	201,57	5,27	4,18	34,95						
Яйце варене	20	31,40	2,54	2,30	0,14	40	68,80	5,08	4,60	0,28	40	68,80	5,08	4,60	2,28						
Соус Бешамель	30	21,39	1,13	0,71	2,61	30	21,39	1,13	0,71	2,61	30	21,39	1,13	0,71	2,61						
Салат з моркви, сиру та сметани	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88						
Йогурт	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3						
Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11						
Всього	525	502,52	16,41	20,86	61,88	545	539,92	18,95	23,16	62,02	545	539,92	18,95	23,16	64,02						