

ПОГОДЖЕНО

Начальник Полтавського районного управління

Головного управління

Держпродспоживслужби

в Полтавській області

Василь ПАРАЩЕНКО

«27» 04 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Решетилівської початкової школи

Решетилівської міської ради

Полтавської області

Тетяна ШУТЬ

«27» 04 2025 р.

Примірне чотиритижневе меню

Решетилівської початкової школи Решетилівської міської ради на весняний період
2024-2025 навчального року

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

№	Назва страв	Хімічний склад			Енерг цінніс ть	Вага	Ціна
		білки	жири	вугл			
понеділок		6-11 років					
	Овочі квашені	1,76	3,09	5,59	54	100	7,81
	Кус-кус розсип. з маслом	7,55	2,03	42,6	235	120\3	7,07
	Яйце варене	5,85	5,19	3,25	84	1шт	4,50
	Хліб з твердим сиром	5,44	6,5	14,44	160	30/15	5,64
	Сік пастеризований фруктовий б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	5,30
	Горіхи	15,23	65,21	13,71	654	25	14,16
	Разом						50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	13,1
	Каша гречана з маслом	6,2	3,78	30,90	184	120/3	3,00
	Філе курки запечене з орегано	16,53	2,83	0,29	93	70	13,95
	Хліб	4,1	1,1	12,1	103	30	1,4
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	9,28
	Ряжанка	5,6	6,4	8,2	134	125	9,27
	Разом						50,00
середа	Запіканка сирна з сметаною	13,94	10,85	20,62	236	115/15	12,5
	Зелений горошок з маслом	5,91	2,85	16,28	110	120/3	9,72
	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	14,6
	Компот із ягід	0,58	0,2	10,6	44	200	3,54
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	9,64

	Разом						50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	4,26
	Картопляне пюре з маслом	5,42	5,89	26,19	177	120/3	6,02
	Котлета з м'якоті індички запечена	18,9	3,35	10,05	147	70	25,3
	Какао на молоці	6,18	5,34	10,12	112	200	6,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	7,64
	Разом						50,00
	Овочі	1,01	4,01	3,6	6,2	100	11,65
	Булгур з маслом	5,10	3,06	30,71	198	120/3	3,53
п'ятниця	Риба смажена	10,45	2,92	1,86	75	60	17,94
	Хліб з твердим сиром	5,44	6,5	14,44	160	30/15	5,64
	Чай	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,40
	Сухофрукти	0,8	0,1	18,8	81,5	25	4,72
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,12
	Разом						50,00

Другий тиждень

понеділок	Овочі квашені	1,76	3,09	5,59	54	100	7,81
	Каша гречана	6,2	3,78	30,90	184	120/ 3	3,00
	Яйце варене	5,85	5,19	3,25	84	1шт	4,50
	Хліб з тв.сиром	5,44	6,5	14,44	160	30/1 5	5,64
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,88
	Сік фруктовий пастерез б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Горіхи	15,2 3	65,2 1	13,71	654	25	16,65
	Разом						50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	12,80
	Макарони аля-ольо	5,54	0,57	36,11	174	120/ 3	6,14
	Кебаб з сиrom	17,0 4	6,06	0,69	126	70/1 5	15,25
	Чай	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,4
	Хліб	4,1	1,1	12,1	103	30	1,4
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	14,01
	Разом						50,00
середа	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	14,6
	Картопля тушкована з зеленим соусом	2,85	4,97	24,44	153	120/ 3	8,28
	Сирники з маком і з сметаною	18,9 1	8,7	17,63	224	115/ 15	12,75
	Компот з ягід	0,58	0,2	10,6	44	200	3,54
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	70	10,83
	Разом						50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	10,07
	Плов з м'якоті індички	19,7 5	5,27	28,46	240	120/ 3	23,45
	Хліб з твердим сиrom	5,44	6,5	14,44	160	30/1 5	5,64
	Кисіль з ягід	0,4	0,2	20,28	84	200	4,64
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,2
	Разом						50,00
п'ятниця	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	10,05
	Горохове пюре з маслом	13,8	0,96	31,14	188	120\ 3	2,96
	Шніцель рибний запечений	10,4 4	1,59	1,2	61	60	18,49
	Хліб	4,1	1,1	12,1	103	30	1,40
	Какао на молоці	6,18	5,34	10,12	112	200	6,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	10,32
	Разом						50,00

Третій тиждень							
понеділок	Овочі квашені	1,76	3,0 9	5,59	54	100	7,81
	Булгур з маслом	5,10	3,0 6	30,71	198	120/3	3,53
	Яйце варене	5,85	5,1 9	3,25	84	1шт.	4,50
	Сік фруктовий пастерез б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Хліб з твердим сиром	5,44	6,5	14,44	160	30/15	5,64
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	8,84
	Горіхи	15,23	65, 21	13,71	654	25	14,16
	Разом						50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	14,60
	Картопляне пюре	5,42	5,8 9	26,19	177	120/3	6,02
	Кебаб з сиром	17,04	6,0 6	0,69	126	70/15	15,25
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	12,33
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,40
	Хліб	4,1	1,1	12,1	103	30	1,4
	Разом						50,00
середа	Овочі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	12,69
	Зелений горошок з маслом					120/3	9,72
	Запіканка сирна з сметаною	13,94	10, 85	20,62	236	115/15	10,25
	Компот з ягід	0,58	0,2	10,6	44	200	3,54
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	13,8
	Разом						50,00
четвер	Овочі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	11,32
	Каша пшенична	4,96	3,0 4	27,07	156	120/3	2,35
	Котлета з м'якоті індички	18,9	3,3 5	10,05	147	70	24,35
	Какао на молоці	6,18	5,3 4	10,12	112	200	6,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	5,20
	Разом						50,00
	Овочі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	10,53
п'ятниця	Каша рисова з маслом					120/3	3,74
	Риба з овочами	11,53	8,6 7	1,88	131	60/40	15,70
	Кефір	5,6	6,4	8,2	134	125	8,28
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	60	10,35
	Хліб ц/з	4,1	1,1	12,1	103	30	1,40
	Разом						50,00

Четвертий тиждень

понеділок	Овочі квашені	1,76	3,0 9	5,59	54	100	7,81
	Кус-кус розсипчастий з маслом	7,75 5	2,0 3	42,6	235	120\3	7,07
	Сир твердий	0,3	5,4	2,9	61	15	4,24
	Яйце	5,85	5,1 9	3,25	84	1шт	4,50
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,70
	Сік фруктовий пастерез б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Горіхи	15,2 3	65, 21	13,7 1	654	25	14,16
	Разом						50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	11,88
	Картопляне пюре	5,42	5,8 9	26,1 9	177	120/3	6,02
	Нагетси курячі запечені	20,4 4	15,8 4,7	7	190	70	14,10
	Хліб ц/з з твердим сиром	5,44	14,4 6,5	4	160	30/15	5,64
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	11,96
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,40
середа	Разом						50,00
	Овочі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	14,60
	Сирники з сметаною	19,0 6	8,6 7	15,1	215	115/15	12,50
	Сочевиця відварена з маслом	13,9	2,3 6	29,8	215	120/3	4,92
	Компот з ягід	0,58	0,2 0	10,0 6	44	200	3,54
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	11,44
	Разом						50,00
четвер	Овочі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	10,00
	Плов з м'якоттю індички	19,7 5	5,2 7	28,4 6	240	120	23,45
	Хліб ц/з з твердим сиром	5,44	14,4 6,5	4	160	30/15	5,64
	Кисіль з ягід	0,40	0,2 0	20,2 8	84	200	4,64
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,27
	Разом						50,00
	Овочі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	11,33
п'ятниця	Каша пшенична	4,96	3,0 4	27,0 7	156	120/3	2,35
	Риба смажена	10,4 5	2,9 2	1,86	75	60	17,94
	Какао на молоці	6,18	5,3 4	10,1 2	112	200	6,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	10,20
	Хліб ц/з	4,1	1,1	12,1	103	30	1,4
	Разом						50,00