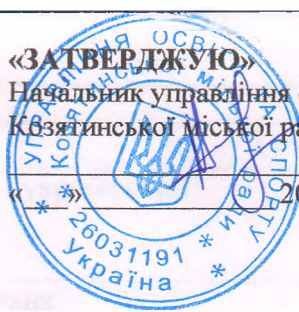


«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Начальник управління освіти та спорту
Козятинської міської ради

І.В. Мадей

20 р.



«ПОГОДЖЕНО»

Начальник Козятинського управління ГУ
Держпродспоживслужби Вінницької області

В.В. Кравець

20 р.



СЕЗОНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
харчування учнів
закладів загальної середньої освіти
Козятинської міської ради Вінницької області
на II півріччя 2021-2022 н.р.

I-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

І зміна		ГІД			
Каша пшенична	120 гр	151,92 Ккал	Каша гречана з чебрецем	100 гр	110,55 ккал
Салат з моркви з каррі та соусом «Вінегрет»	100 гр	66,71 Ккал	Кебаб з сиром	60 гр	132,67 ккал
Яйце відварне	1шт/ 40 гр	155,1 Ккал	Салат із буряка з ароматною олією	50 гр	34,60 ккал
Узвар	150 гр	80,80 Ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Банан	100 гр	95,00Ккал	Узвар	150 гр	80,80 ккал
		549,53 ккал			467,99 ккал

ВІВТОРОК

Плов з курячим м'ясом	180 гр	279,81 ккал	Кус-кус	100 гр	146,60 ккал
Салат із буряка зі сметаною	100 гр	71,63 ккал	Курячі нагенси	85 гр	186,30 ккал
Хліб житній	30 гр	68,00 ккал	Салат з капустою та морквою	50 гр	32,00 ккал
Йогурт	125 гр	86,00 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Яблуко	100 гр	52,40 ккал	Чай каркаде	150 гр	150 ккал
		557,884ккал			439,40 ккал

СЕРЕДА

Макарони з твердим сиром	150 гр	242,67 ккал	Лінові вареники з соусом	100гр/ 25 гр	238,07 ккал
Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшника	50 гр	47,20 ккал	Бутерброд з твердим сиром	30 гр/ 15 гр	78,10 ккал
Манний пудинг	100 гр	188,39 ккал	Чай	150 гр	29,04 ккал
Чай каркаде	150 гр	7,50 ккал			
Апельсин	100 гр	50,00 ккал			
		535,76 ккал			345,21 ккал

ЧЕТВЕР

Картопляне пюре з орегано	120 гр	171,26 ккал	Каша пшенична	100 гр	110,55ккал
Рибні нагенси	70 гр	113,80 ккал	Курка по-італійськи	60 гр	74,40 ккал
Тушкована капуста	50 гр	63,98 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Сік	200 гр	98,70 ккал	Капуста квашена	50 гр	35,20 ккал
Хліб житній	30 гр	68,00 ккал	Кисіль ягідний	150 гр	63,20 ккал
Банан	75 гр	39,30 ккал			
		540,54 ккал			351,35 ккал

П'ЯТНИЦЯ

Куліш з курячим м'ясом	180 гр	277,50 ккал	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	200 гр	115,20 ккал
Салат з капустою та моркви	75 гр	48,00 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Хліб цільнозерновий	30 гр	71,00 ккал	Сік	200 гр	98,7 ккал
Какао з молоком	150 гр	84,36 ккал			
Банан	75 гр	71,30 ккал			
		552,16 ккал			281,90 ккал

**II тиждень
ПОНЕДІЛОК**

I зміна			ГІД		
Борщ український	250 гр	172,10 ккал	Печеня по домашньому свининою	зі 150 гр	234,00 ккал
Сметана	10 гр	20,60 ккал	Салат з морквою, сиром та сметаною	50 гр	56,10 ккал
Салат з гречки та овочами	100 гр	89,40 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30 гр/15 гр	79,10 ккал	Какао з молоком	150 гр	84,36 ккал
Узвар	150 гр	80,80 ккал			
Банан	100 гр	95,00 ккал			
		537,00 ккал			442,46 ккал
ВІВТОРОК					
Печеня по-домашньому з куркою	180 гр	228,60 ккал	Лінові голубці	170 гр	249,60 ккал
Салат з моркви, сиру та сметани	75 гр	84,10 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Хліб житній	30 гр	68,00 ккал	Чай	150 гр	29,40 ккал
Сік	200 гр	98,70 ккал	Апельсин	75 гр	37,5 ккал
Апельсин	100 гр	50,00 ккал			
		529,40 ккал			384,14 ккал
СЕРЕДА					
Молочна рисова каша з родзинками	200 гр	333,40 ккал	Картопляне пюре	100 гр	135,51 ккал
Бутерброд з твердим сиром	30/15 гр	78,10 ккал	Січеники	70 гр	124,18 ккал
Кисіль ягідний	150 гр	63,20 ккал	Салат із буряка зі сметаною	50 гр	35,80 ккал
Яблуко	100 гр	52,40 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
			Чай каркаде	150 гр	7,50 ккал
		527,10 ккал			370,99 ккал
ЧЕТВЕР					
Булгур	150 гр	165,00 ккал	Макарони відварні	150 гр	226,47 ккал
Рибні фрикадельки	60 гр	45,66 ккал	Курячий шніцель	70 гр	148,50 ккал
Салат із буряка зі сметаною	100 гр	71,63 ккал	Салат з капустою та морквою	50 гр	32,00 ккал
Хліб житній	30 гр	68 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Йогурт	125 гр	86,00 ккал	Узвар	150 гр	80,80 ккал
Банан	100 гр	95,00 ккал			
		534,29 ккал			555,77 ккал
П'ЯТНИЦЯ					
Гречана каша з чебрецем	150 гр	165,80 ккал	Борщ український	200 гр	139,80 ккал
Котлета по-міланськи з сиром	90 гр	228,20 ккал	Сметана	10 гр	19,34 ккал
Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшника	75 гр	70,80 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Чай	150 гр	29,04 ккал	Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	150 гр	33,00 ккал
Яблуко	75 гр	39,30 ккал			
		533,14 ккал			260,14 ккал

Ш-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

І зміна			ГПД		
Лінові голубці з курячим м'ясом	170 гр	249,60 ккал	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	100 гр	117,32 ккал
Салат з моркви, сиру та сметани	75 гр	84,10 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Хліб житній	30 гр	68 ккал	Чай з лимоном	150 гр	30,00 ккал
Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	150 гр	33,00 ккал	Апельсин	75 гр	37,50 ккал
Банан	100 гр	95,00 ккал			
		529,70 ккал			252,82 ккал

ВІВТОРОК

Макарони відварні	150 гр	226,47 ккал	Молочна рисова каша з родзинками	200 гр	333,40 грн
Чахохбілі з куркою	100 гр	126,29 ккал	Бутерброд з твердим сиром	30 гр/ 15 гр	78,10 ккал
Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви та горіхів	100 гр	70,31 ккал	Узвар	150 гр	80,80 ккал
Кисіль ягідний	150 гр	63,20 ккал	Банан	75 гр	71,30 ккал
Яблуко	100 гр	52,40 ккал			
		538,67 ккал			563,60 ккал

СЕРЕДА

Різотто з зеленим горошком та твердим сиром	150 гр	238,40 ккал	Зелений борщ зі шпинатом	200 гр	163,30 ккал
Запіканка сирна або сирники зі сметанним соусом	100 гр/ 25 гр	239,53 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Компот з фруктів або ягід (свіжих або заморожених)	150 гр	33,00 ккал	Сік	200 гр	98,70 ккал
Яблуко	100 гр	52,40 ккал			
		563,33 ккал			260,14 ккал

ЧЕТВЕР

Відварена картопля з вершковим маслом	120 гр	151,40 ккал	Каша «Артек»	100 гр	119,40 ккал
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60 гр	60,90 ккал	Куряче стегно в імбирному соусі	60 гр	129,30 ккал
Салат із буряка з ароматною олією	75 гр	51,90 ккал	Капуста квашена	50 гр	35,20 ккал
Хліб цільнозерновий твердим сиром	30 гр/ 15 гр	79,10 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 грн
Напій з шипшини	180 гр	102,24 ккал	Напій з шипшини	180 гр	102,24 ккал
Банан	100 гр	95,00 ккал			
		540,54 ккал			454,14 ккал

П'ЯТНИЦЯ

Овочева паелья з куркумою (морква та цибуля)	150 гр	200,70 ккал	Рис «Паелья»	150 гр	233,50 ккал
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75 гр	51,00 ккал	Салат з капустою та морквою	50 гр	32,00 ккал
Яйце варене	½ шт/ 20 гр	77,55 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Хліб житній	30 гр	68,00 ккал	Кисіль ягідний	150 гр	63,20 ккал
Сік	200 гр	98,70 ккал			
Апельсин	75 гр	35,50 ккал			
		533,45 ккал			396,70 ккал

IV-й тиждень
ПОНЕДІЛОК

I зміна			ГПД		
Банош	150 гр	241,80 ккал	Плов з булгуру та свинини	150 гр	225,82 ккал
Курячий шніцель	70 гр	148,50 ккал	Салат із буряка з ароматною олією	50 гр	34,60 ккал
Салат з квашеної капусти	75 гр	52,70 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Чай каркаде	150 гр	7,50 ккал	Чай з лимоном	150 гр	30,00 ккал
Банан	100 гр	95,00 ккал			
		545,50 ккал			358,42 ккал

ВІВТОРОК

Львівський сирник з морквою та сметаною	150 гр/ 15 гр	327,65 ккал	Суп білий з галушками	200 гр	146,00 ккал
Салат з моркви із родзинками та сметаною	75 гр	74,50 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Узвар	180 гр	96,90 ккал	Узвар	150 гр	80,80 ккал
Апельсин	75 гр	37,50 ккал	Яблуко	75 гр	39,30 ккал
		536,55 ккал			334,10 ккал

СЕРЕДА

Горохове пюре з чорносливом	150 гр	174,59 ккал	Булгур	100 гр	110,00 ккал
Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	75 гр	45,50 ккал	Котлета по-міланськи з сиром	90 гр	228,20 ккал
Хліб житній	30 гр	68,00 ккал	Квашена капуста	50 гр	35,20 ккал
Сік	200 гр	98,70 ккал	Хліб	30 гр	68,00 ккал
Банан	100 гр	95,00 ккал	Кисіль ягідний	150 гр	63,20 ккал
		556,19 ккал			504,60 ккал

ЧЕТВЕР

Картопляне пюре	120 гр	171,26 ккал	Відварна картопля з вершковим маслом	120 гр	151,40 ккал
Рибна котлета	60 гр	53,20 ккал	Запечене філе курки з орегано	100 гр	89,9 ккал
Салат з яєць сиром та куркумою	75 гр	112,40 ккал	Салат із буряка зі сметаною	50 гр	35,80 ккал
Хліб цільнозерновий	30 гр	71,00 ккал	Хліб житній	30 гр	68,00 ккал
Узвар	150 гр	80,80 ккал	Сік	200 гр	98,70 ккал
Апельсин	100 гр	50,00 ккал			
		538,66 ккал			443,80 ккал

П'ЯТНИЦЯ

Гречка з томатною пастою	150 гр	171,50 ккал	Макарони з твердим сиром	150 гр	242,67 ккал
Салат з моркви, сиру та сметани	100 гр	112,16 ккал	Биток з м'яса курки	70 гр	148,50 ккал
Хліб житній	30 гр	68,00 ккал	Салат з капустою та морквою	50 гр	32,00 ккал
Чай з лимоном	150 гр	30,00 ккал	Хліб	30 гр	68,00 ккал
Яблуко запечене з сиром	100 гр	155,89 ккал	Кисіль ягідний	150 гр	63,20 ккал
		537,55 ккал			554,37 ккал