

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника управління –
начальник Тростянецького відділу
безпеки харчових продуктів та
ветеринарної медицини Охтирського
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Сергій ШАПОВАЛ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник відділу освіти
Боромлянської сільської ради
Світлана КАСЬЯНЕНКО

05.01.2022

4-Х ТИЖНЕВЕ МЕНЮ

ліцею Боромлянської сільської ради
10-11 класи на зимовий період 2022 року

I ТИЖДЕНЬ

№	Назва страви	Але рген	Вихід	Ціна	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккалорії
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПОНЕДІЛОК								
Сніданок								
1	Суп рисовий	МП ЗП	1/250	1,04	3,1	2,5	27,7	122
2	Кус-кус розсипчастий	МП Л ЗП	1/150	6,65	5,8	3,3	33,0	195,1
3	Яйце варене	Я	1/1	3,81	5,5	11,7	1,1	132
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,6	69,3
5	Сік		1/200	5,15	0,6	0	0	151
6	Фрукти		1/100	5,20	0,8	0,2	9,0	38
7	Салат з морквою та твердим сиром	МП Л	1/100	1,65	4,57	7,17	7,88	112,16
				24,03	22,65	27,87	93,28	819,56
ВІВТОРОК								
Сніданок								
1	Суп перловий з томатною пастою	МП ЗП	1/250	1,51	3,0	6,0	15,25	127
2	Куліш з курячим м'ясом	МП Л ЗП	1/300	18,30	26,1	20,3	44,5	450,1
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Какао на молоці	МП Л	1/200	3,23	6,11	5,5	9,85	112,48
5	Фрукти		1/100	5,20	0,8	0,2	9,0	38

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Ікра бурякова		1/75	1,30	3,86	10,89	19,39	191,27
				30,07	42,15	45,89	112,05	988,15
СЕРЕДА								
Сніданок								
1	Суп гороховий	МП	1/250	1,50	5,5	5,5	19,2	161,8
2	Макарони відварені	МП	1/150	2,15	5,6	5,0	46,2	210
3	Курка по італійські		1/100	18,13	20,23	4,14	1,77	123,99
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
6	Фрукти		1/100	5,20	0,8	0,2	9,0	38
7	Салат з капустою, морквою та сметаною	МП Л	1/100	2,77	1,37	3,21	7,06	64,03
				31,37	36,08	21,95	122,19	771,82
ЧЕТВЕР								
Сніданок								
1	Суп пшеничний	МП ЗП	1/250	0,71	0,31	2,5	21,7	122
2	Картопляне пюре	МП	1/150	1,26	3,2	5,6	23,3	157
3	Смажена риба	Р Г	1/120	12,15	19,5	9,3	4,6	228
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Твердий сир	МН	1/20	2,77	5,14	6,6	0	81,62
6	Чай з каркаде		1/200	0,67	0,6	0	21,0	10,0
7	Фрукти		1/100	5,20	0,4	0,4	11,8	52,4
8	Салат з капусти		1/100	0,50	1,13	3,47	3,05	47,96
				23,79	32,56	30,87	99,51	778,28
П'ЯТНИЦЯ								
Сніданок								
1	Суп пшоняний	МП ЗП	1/250	0,70	2,2	5,4	14,2	115
2	Запіканка з творогу	МП Я Л Г	1/100	18,00	17,64	16,4	16,16	286,3
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
5	Фрукти		1/100	5,20	0,4	0,4	11,8	52,4
6	Салат з капусти		1/100	0,50	1,13	3,47	3,05	47,96
				26,02	23,95	29,57	84,17	678,66

4-Х ТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ліцею Боромлянської сільської ради
10-11 класи

II ТИЖДЕНЬ

№	Назва страви	Але рген	Вихід	Ціна	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккалорії
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПОНЕДІЛОК								
Сніданок								
1	Суп гречаний	МП ЗП	1/250	1,04	2,5	2,6	16,8	102
2	Запikanка з творогу зі сметаною	МП Я Л Г	1/100	18,00	17,64	16,4	16,16	286,3
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Чай з каркаде		1/200	0,67	0,6	0	21,0	10,0
5	Фрукти		1/100	5,20	0,8	0,2	9,0	38
6	Салат з капусти		1/100	1,65	4,57	7,17	7,88	112,16
				25,95	24,95	25,67	80,07	553,56
ВІВТОРОК								
Сніданок								
1	Суп гороховий	МП	1/250	1,50	5,5	5,5	19,2	161,8
2	Плов з курячим м'ясом	ЗП	1/300	19,11	24,86	20,02	50,48	466,35
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
5	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13,00	57
6	Салат з морквою та твердим сиром	МП	1/100	1,65	4,57	7,17	7,88	112,16
				29,08	37,88	36,99	129,52	974,31
СЕРЕДА								
Сніданок								
1	Суп рисовий	МП ЗП	1/250	0,76	2,1	2,4	18,3	104
2	Каша пшенична	МП Л Г ЗП	1/150	1,50	6,0	3,0	31,5	179,1
3	Курка тушкована в соусі		1/120	18,08	26,0	6,1	4,4	188,6
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Какао на молоці	МП	1/200	3,23	6,11	5,5	9,85	112,48
6	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Салат з капустою та морквою		1/100	0,50	1,13	3,47	3,05	47,96
				29,80	43,99	23,87	94,16	758,44
ЧЕТВЕР								
Сніданок								
1	Суп гороховий	МП	1/250	1,50	8,4	4,7	20	158
2	Картопляне пюре	МП	1/150	1,26	3,2	5,6	23,3	157
3	Риба тушкована з овочами	Р Г	1/120	11,91	16,9	5,5	3,3	121,7
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Твердий сир	МП	1/20	2,77	5,14	6,6	0	81,62
6	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
7	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57
8	Салат з капусти та зеленим горошком		1/100	1,52	1,98	3,65	6,21	67,98
				25,78	38,57	30,35	104,77	820,3
П'ЯТНИЦЯ								
Сніданок								
1	Борщ із сметаною	МП	1/250	2,80	3,0	6,6	25,9	171,7
2	Макарони відварені	МП	1/150	2,15	5,6	5,0	46,2	210
3	Омлет	МП Л Я	1/53/5	4,37	6,72	6,64	2,29	95,30
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Сік		1/200	5,15	0,6	0	0	151
6	Фрукти		1/100	5,20	0,4	0,4	11,8	52,4
7	Салат з буряка з олією		1/100	0,60	1,55	3,19	9,23	69,25
				20,80	20,15	24,83	109,48	818,95

4-Х ТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ліцею Боромлянської сільської ради
10-11 класи

ІІІ ТИЖДЕНЬ

№	Назва страви	Але рген	Вихід	Ціна	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккалорії
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПОНЕДІЛОК								
Сніданок								
1	Суп гороховий	МП	1/250	1,50	5,9	4,7	20,7	150,0
2	Рис відварний	МП Л ЗП	1/150	2,80	4,6	3,6	37,7	204,5
3	Яйце варене	Я	1/1	3,81	5,5	11,7	1,1	132
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Сік		1/200	5,15	0,6	0	0	151
5	Фрукти		1/100	5,20	0,8	0,2	9,0	38
6	Салат з моркви, твердого сиру, сметани	МП Л	1/100	1,65	2,08	4,25	2,7	57,45
				20,64	21,76	27,45	84,96	802,25
ВІВТОРОК								
Сніданок								
1	Суп пшоняний	МП ЗП	1/250	0,68	2,2	5,4	14,2	115
2	Плов з курячим м'ясом	ЗП	1/300	19,11	24,86	20,02	50,48	466,35
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Какао на молоці	МП	1/200	3,23	6,11	5,5	9,85	112,48
5	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13,00	57
6	Салат з капусти		1/100	0,50	1,13	3,47	3,05	47,96
				29,25	36,95	37,79	104,64	868,09
СЕРЕДА								
Сніданок								
1	Борщ із сметаною	МП	1/250	2,80	3,0	6,6	25,9	171,7
2	Булгур	Г ЗП	1/150	2,76	4,7	4,8	27,9	165,0
3	Шпундра з куркою	МП Л	1/180	18,22	28,1	7,8	18,1	255,6
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
6	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Салат з буряка зі сметаною	МП	1/100	1,52	1,82	3,37	8,63	71,63
				32,12	40,07	26,87	166,09	897,93
ЧЕТВЕР								
Сніданок								
1	Суп рисовий	МП ЗП	1/250	0,76	2,1	2,4	18,3	104
2	Картопляне пюре	МП	1/150	1,26	3,2	5,6	23,3	157
3	Риба смажена	Р Г	1/120	12,5	19,5	9,3	4,6	228
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Твердий сир	МП	1/20	2,77	5,14	6,6	0	81,62
6	Чай каркаде		1/200	0,67	0,6	0	21,0	10,0
7	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57
				23,69	33,19	27,4	94,26	706,92
П'ЯТНИЦЯ								
Сніданок								
1	Суп перловий з томатною пастою	МП ЗП	1/250	1,51	3,0	6,0	15,25	127,0
2	Запіканка з творогу	МП Я Л Г	1/100	18,0	17,64	16,4	16,16	286,3
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
6	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57
7	Салат з капусти		1/100	0,50	1,13	3,47	3,05	47,96
				26,83	24,72	30,17	86,42	695,26

4-Х ТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ліцею Боромлянської сільської ради
10-11 класи

IV ТИЖДЕНЬ

№	Назва страви	Але рген	Вихід	Ціна	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккалорії
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ПОНЕДІЛОК								
Сніданок								
1	Суп гороховий	МП	1/250	1,50	5,5	5,5	19,2	161,8
2	Запіканка з творогу	МП Я Л Г	1/100	18,00	17,64	16,4	16,16	286,3
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Чай каркаде		1/200	0,67	0,6	0	21,0	10,0
5	Фрукти		1/100	5,20	0,4	0,4	11,8	52,4
6	Салат з капусти		1/100	0,50	1,13	3,47	3,05	47,96
				26,40	27,55	28,77	85,27	627,76
ВІВТОРОК								
Сніданок								
1	Суп рисовий	МП ЗП	1/250	0,76	2,1	2,4	18,3	104
2	Каша пшенична	МП Л Г ЗП	1/150	1,50	6,0	3,0	31,5	179,1
3	Чахохбілі з куркою	Г	1/175	18,80	26,6	7,8	9,3	221
3	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
4	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
5	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13,00	57
6	Салат з моркви, твердого сиру та сметани	МП Л	1/100	1,65	2,08	4,25	2,7	57,45
				29,53	39,73	21,75	113,76	795,55
СЕРЕДА								
Сніданок								
1	Суп пшоняний	МП ЗП	1/250	0,68	2,2	5,4	14,2	115
2	Каша гречана	МП ЗП	1/150	4,04	8,8	6,6	45,1	278
3	Курячі нагетси	МП Я Л Г	1/150	19,35	26,6	13,6	31,2	328,9
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Какао на молоці	МП	1/200	3,23	6,11	5,5	9,85	112,48
6	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57
7	Салат з капусти		1/100	0,50	0,73	1,05	3,18	25,01
				33,53	47,09	35,55	130,59	985,69
ЧЕТВЕР								
Сніданок								
1	Суп пшеничний	МП ЗП	1/250	0,71	0,31	2,5	21,7	122
2	Картопляне пюре	МП	1/150	1,26	3,2	5,6	23,3	157
3	Стіки рибні	Р Г Я	4/140	14,65	22,6	3,9	31,8	235,5
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Твердий сир	МП	1/20	2,77	5,14	6,6	0	81,62
6	Узвар		1/200	1,09	0,3	0,9	24,9	107,7
7	Фрукти		1/100	5,20	0,37	0,4	13	57
8	Салат з капусти		1/100	0,50	0,73	1,05	3,18	25,01
				26,71	34,93	23,95	131,94	855,13
П'ЯТНИЦЯ								
Сніданок								
1	Борщ зі сметаною	МП	1/250	2,80	3,0	6,6	25,9	171,7
2	Булгур	Г ЗП	1/150	2,76	4,7	4,8	27,9	165,2
3	Омлет	МП Я Г	1/53/5	4,37	6,72	6,64	2,29	95,30
4	Хліб	Г	1/30	0,53	2,28	3,0	14,06	69,3
5	Сік		1/200	5,15	0,6	0	0	151
6	Фрукти		1/100	5,20	0,8	0,2	9,0	38,0
7	Салат з буряка зі сметаною	МП	1/100	1,52	1,82	3,37	8,63	71,63
				22,33	19,92	24,61	87,78	762,13

Середня вартість харчування –

26,88

27,64

36,69

105,75

797,9

Склав бухгалтер

У меню додані страви зі збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах, Клопотенко Євген Вікторович суп з перловою крупою та томатом, чахохбілі з куркою, чай, масала, салат з капостою з олією, салат з моркви та твердим сиром.

Інформація
про вміст речовин та готові страви/вироби, які призводять до алергічних реакцій або непереносимості:

Індекс алергену або непереносимої речовини	Розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин
Г	глютен або його сліди
ЗП	злакові продукти
Л	лактоза
МП	молочні продукти
Р	риба
Я	яйця