

«Погоджено»

Начальника Сторожинецького  
районного управління. Головного  
управління Держпродспожив служби  
в Чернівецькій області

М.П.Швед

«Затверджено»

Директор  
Чудейського ліцею №1

Р.Е. Петрашеску

**Чотирьох тижневе перспективне меню  
для Чудейського ліцею №1  
на 2021-2022 навчальний рік.**

## I тиждень

	П/н №	Назва Страви	Калорійність (ккал)	Вихід
<b>Понеділок</b>	1.	Салат із свіжої капусти	43/65	50/75
	2.	Суп картопляний з горохом	122/153	200/250
	3.	Риба хек смажена	200	50/75
	4.	Каша перлова з маслом	109/194	100/4 150/6
	5.	Сік	140	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
			<b>714/872</b>	
<b>Вівторок</b>	1	Борщ з капустою, картоплею та сметаною	114/138	200/250/5
	2.	Рагу овочеве	140	100/4 150/6
	3.	Гуляш із м'яса свинини	235	50/70
	4.	Помідор (свіжий або консервований)	60	50
	5.	Кавовий напій з цукром	61	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
	7.	Бутерброд з повідлом	102	30/10
		<b>690/856</b>		
<b>Середа</b>	1.	Салат з моркви і зеленим горошком	51	50
	2.	Суп картопляний з макар. виробами та сметаною	143/161	200/250/5
	3.	Товченики з м'ясом свинини	153/174	50/70
	4.	Каша вівсяна з Маслом	121/182	100
	5.	Чай з лімоном	50	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
	7.	Печиво	167	50
		<b>644/905</b>		
<b>Четвер</b>	1.	Салат з буряка	54/66	50/75
	2.	Розсольник з перловою крупою та сметаною	111/139	200/250/5
	3.	Тюфтелі м'ясні з соусом	110/187	50/30 50/70
	4.	Картопляне пюре з маслом	170/200	100/4 150/6
	5.	Кисіль фруктовий	144	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
		<b>689/856</b>		
	1.	Помідор (свіжий або консервований)	60	50
	2.	Капусняк з картоплею та сметаною	97/121	200/250/5

<b>П'ятниця</b>	3.	Куряче філе тушене з соусом	307	50/30 50/70
	4.	Макарони відварені з маслом	186/237	100/4 15/6
	5.	Какао з молоком	147	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
	7.	Бутерброд з маслом	110	30/10
				<b>1010/1102</b>

### *II тиждень*

<b>Понеділок</b>	1	Суп картопляний з фрикадельками з м'ясом курятини	187/234	20/200 20/250
	2.	Макарони відварені з сиром і маслом	186/237	100/20/4 150/20/6
	3.	Огірок свіжий або консервований	50	50
	4.	Яйця	62	44
	5.	Чай з цукром	50	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
	7.	Прянікі	110	30/10
				<b>742/860</b>
<b>Вівторок</b>	1.	Салат із моркви	50/65	50/75
	2.	Суп картопляний з манної крупи і сметаною	131/141	200/250/5
	3.	Біточкі з м'яса курячого	239/352	50/70
	4.	Каша гречана з маслом	116/157	100/4 150/6
	5.	Запіканка з творогом	275	100/5
	6.	Чай з лімоном	50	200
	7.	Хліб йодований	100/120	60/80
				<b>961/1157</b>
<b>Середа</b>	1.	Салат овочевий (морква, цибуля, горох зелений)	45	50
	2.	Борщ з капустою, картоплею та сметаною	102/128	200/250/5
	3.	Риба хек тушкована з овочами	220	50/30
	4.	Горохове пюре з маслом	140/170	100/4 150/6
	5.	Сік	140	200
	6.	Хліб йодований	100/120	60/80
				<b>747/823</b>
	1.	Салат із свіжої капусти	43/65	50/75

<b>Четвер</b>	2.	Суп овочевий	183	200/250
	3.	Плов з свинним м'ясом	382/573	50/100 75/150
	4.	Чай з цукром	50	200
	5.	Хліб йодований	100/120	60/80
			<b>758/991</b>	
<b>П'ятниця</b>	1	Салат з буряка	54/66	50/75
	2.	Суп картопляний з макар. виробами та сметаною	113/141	200/250/5
	3.	Зрази картопляні з м'ясом	390	120/50
	4.	Чай з лимоном	50	200
	5.	Хліб йодований	100/120	60/80
	6.	Вафлі	122	50
			<b>826/886</b>	

### *III тиждень*

	П/н №	Назва Страви	Калорійність (ккал)	Вихід
<b>Понеділок</b>	1.	Салат з капусти	43/65	50/70
	2.	Суп овочевий	183	200/250
	3.	Каша ячмінна з маслом	87/135	100/4 150/6
	4.	Коклета м'ясна	50/70	181
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Кісель	144	200
			<b>607 717</b>	
<b>Вівторок</b>	1	Салат овочевий	45/55	50/70
	2.	Борщ з пампушками	193	200/250
	3.	Плов із м'яса курятини	383	120/160
	4.	Хліб	100/120	60/80
	5.	Сік	140	200
	6.	Печиво	167	50
			<b>1028 1058</b>	
<b>Середа</b>	1.	Салат з моркви	50/60	50/70
	2.	Капусняк	90	200/250
	3.	Пюре картопляне з маслом	189	100/150
	4.	Риба смажена	200	50/70
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Чай з лимоном	50	200
	7.	Бутербро з сиром	120	30/15
		<b>799 829</b>		
<b>Четвер</b>	1.	Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	187/234	200/35 250/35
	2.	Макарни з маслом і сиром	186/237	100/4/15 150//20
	3.	Яйцо відварене	62	44
	4.	Хліб	100/120	60/80

	5.	Какао з молоком	147	200
	6.	Печиво	167	50
			<b>849 967</b>	
<b>П'ятниця</b>	1.	Суп картопляний з макаронамі	143/161	200/250
	2.	Каша гречана з маслом	116/157	100/4 150/6
	3.	Філе куряче тушена з соусом	307	50/70
	4.	Запіканка з кисломолочного сиру	275	100/10
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Кава з цукром	61	200
			<b>1002 1081</b>	

### *IV тиждень*

<b>Понеділок</b>	1.	Салат з моркви	50/65	50/70
	2.	Розсольник	155/185	200/250
	3.	Каша рисова з маслом	95/125	100/4 150/6
	4.	Риба тушена з овочами	220	50/30
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Чай з цукром	50	200
	7.	Бутерброд з сиром	110	30/15
			<b>630 875</b>	
<b>Вівторок</b>	1.	Салат з буряка	54/66	50/70
	2.	Суп гороховий	122/153	200/250
	3.	Картопляне пюре з маслом	170/200	100/4 150/6
	4.	Біточки з м'яса курятини	239/352	50/70
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Сік	140	200
	7.	Печиво	167	50
			<b>992 1198</b>	
<b>Середа</b>	1.	Салат з капусти	43/65	50/70
	2.	Суп овочевий	183	200/250
	3.	Каша кукурудзяна з маслом сиром твердим	106/130	100/4/15 150/6/20
	4.	Філе куряче тушене з овочами	307	50/70
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Кісель	144	200
	7.	Бутерброд з маслом	37	30/15
			<b>920 1106</b>	
	1.	Суп картопляний з м'ясними фрікадельками	187/234	200/25 250/30
	2.	Сирники з цукром	333	100/10

<b>Четвер</b>	3.	Хліб	100/120	60/80
	4.	Какао з молоком	147	20
	5.	Вафлі	122	50
			<b>889 956</b>	
<b>П'ятниця</b>	1	Салат овочевий	45/55	50/70
	2.	Суп картопляний з крупою	131/141	20/250
	3.	Каша пшенична з маслом	105/120	100/4 150/6
	4.	Тюфтели м'ясні з соусом	110/187	50/30 70/50
	5.	Хліб	100/120	60/80
	6.	Кава з цукром	61	200
			<b>552 557</b>	

**Виконавець:** медична сестра – Крупчак А. І.  
кухар - Романюк В.Н.