

"Погоджено"

Начальник управління державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Головного управління Держпродспоживслужби
у Харківській області

_____ Т.М.Колпакова
"_____" _____ 2021р.



**Примірне чотиритижневе меню
(вікова група 11-14 років)
зимовий період**

	вага г
понеділок	
салат з буряком та квашеною капустою	100
ячневі боли	150
омлет з орегано	58
фрукти(яблуко)	100
хліб цільнозерновий	50
какао на молоці	200
вівторок	
салат з запеченою капустою та родзинками	100
фрикадельки рибні	90
макарони відварені	150
кефір	125
фрукти(банан)	100
компот з сухофруктів	200
середа	
салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	100
картопляне пюре	120
сирник зі сметаною	125/25
сік фруктовий	200
фрукти (апельсин)	100
четвер	
салат з буряком, курагою та горіхами	100
курка тушкована в соусі гуляш з кмином	86,4/33,6
запіканка рисова з ягідним кюлі (зі сметаною)	150
хліб цільнозерновий	50
фрукти (яблуко)	100
чай	200
п'ятниця	
салат з моркви та капусти	100
нагетси курячі	100
фалафель	150
твердий сир	15
фрукти (апельсин)	100
чай	200
хліб цільнозерновий	50

понеділок	вага г
салат з капусти з зеленим горошком	100
нюкі (картопляні галушки)	150
риба(філе) припущена	90
какао на молоці	200
фрукти(яблуко)	100
вівторок	вага г
ікра бурякова	100
яйце варене	1 шт
каша пшоняна	150
фрукти(апельсин)	100
сир твердий	20
хліб цільнозерновий	50
компот з сухофруктів	200
середа	вага г
ікра морковна	100
мак енд чіз	150
курячий шніцель	100
фрукти(банан)	100
кефір	125
хліб цільнозерновий	50
чай	200
четвер	вага г
салат з квашеними огірками та капустою	100
каша перлова	150
сирна запіканка зі сметаною	120/25
чай	200
фрукти(яблуко)	100
п'ятниця	вага г
салат з моркви с твердим сиром	100
квасоля біла відварена	120
курка по італійські	103,16,8
фрукти(банан)	100
хліб цільнозерновий	50
сік фруктовий	200

понеділок	вага г
салат з пастою та буряком	100
полента(каша кукурудзяна)	150
омлет Скрамбл	50
фрукти(яблуко)	100
хліб цільозерновий	50
какао на молоці	200
вівторок	вага г
пюре морквяне з імбиром	100
хек запечений	90
макарони відварені	150
кефір	125
фрукти(банан)	100
компот з сухофруктів	200
хліб цільозерновий	50
середа	вага г
салат з капусти, яблуком та селерою	100
картопляний гратен	150
тефтелі з мяса кур з соусом сметанним	100/30
сік фруктовий	200
фрукти (апельсин)	100
четвер	вага г
салат з буряком, селерою та сиром	100
запіканка рисова з ягідним кюлі	150
сир твердий	15
хліб цільозерновий	50
фрукти (банан)	50
чай	200
п'ятниця	вага г
салат з морквою та родзинками	100
м'ясо кур відварене	100
горохове пюре з зеленого гороху	150
запіканка сирна з яблуком та морквою	120
фрукти (апельсин)	100
чай	200

понеділок	вага г	
салат з яйцем з зеленим горошком		100
картопляне пюре з орегано		150
риба тушкована з овочами в томатному соусі		90
какао на молоці		200
фрукти(яблуко)		100
вівторок	вага г	
вінегрет		100
фритата		50
каша пшенична		150
фрукти(апельсин)		100
сир твердий		20
хліб цільнозерновий		50
сік фруктовий		200
середа	вага г	
салат з морквою та імбирем		100
товчанка		150
курячий шніцель		100
фрукти(банан)		100
кефір		125
хліб цільнозерновий		50
чай		200
четвер	вага г	
салат з капустою та ароматною олією		100
рис з кмином		150
львівський сирник з морквою і сметаною		120/25
компот з сухофруктів		200
фрукти(яблуко)		100
п'ятниця	вага г	
салат з запеченої груші та моркви		100
гречана каша з чебрецем		150
курка запечена в соусі імбирному		100
фрукти(банан)		100
твердий сир		15
хліб цільнозерновий		50
чай		200