

"Погоджено"

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

Т.М.Колпакова

2021р.

"Затверджую"

Заступник начальника відділу освіти
Вовчанської міської ради

Л.О.Шмакова

2021 р.



**Примірне чотиритижневе меню
(вікова група 14-18 років)
зимовий період**

понеділок	вага г
салат з буряком та квашеною капустою	100
ячневі боли	150
омлет з орегано	50
фрукти(яблуко)	100
хліб цільнозерновий	50
какао на молоці	200
вівторок	вага г
салат з запеченою капустою та родзинками	100
фрикадельки рибні	120
макарони відварені	150
кефір	125
фрукти(банан)	100
компот з сухофруктів	200
середа	вага г
салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	100
картопляне пюре	120
сирник зі сметаною	125/25
сік фруктовий	200
фрукти (апельсин)	100
четвер	вага г
салат з буряком, курагою та горіхами	100
курка тушкована в соусі гуляш з кмином	129,6/28
запіканка рисова з ягідним кюлі (зі сметаною)	150
хліб цільнозерновий	50
фрукти (яблуко)	100
чай	200
п'ятниця	вага г
салат з моркви та капусти	100
нагетси курячі	120
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	120
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	120
фрукти(банан)	100
кефір	125
хліб цільнозерновий	50
чай	200
четвер	вага г
салат з квашеними огірками та свіжою 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	120/20
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	120
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	120/30
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	120
горохове пюре з зеленого гороху	150
запіканка сирна з яблуком та морквою	120
фрукти (апельсин)	100
чай	200

всього	
понеділок	вага г
салат з яйцем з зеленим горошком	100
картопляне пюре з орегано	150
риба тушкована з овочами в томатному соусі	120
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
курочий шніцель	120
фрукти(банан)	100
кефір	125
хліб цільнозерновий	50
чай	200
четвер	вага г
салат з капустию 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	120
фрукти(банан)	100
тв. сир	15
хліб цільнозерновий	50
чай	200