

ПОГОДЖУЮ

Начальника Сумського районного управління  
Головного управління держпродспоживслужби України  
в Сумській області



Олександр СКВАРЧА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Миколаївського ліцею  
*Антоніна ВОДА* Антоніна ВОДА



ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ МИКОЛАЇВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ МИКОЛАЇВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ  
СУМСЬКОГО РАЙОНУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

вул. Перемоги, 34, с.Миколаївка Сумський район, Сумська область, 42322.  
тел. (0542) 69-66-34, e-mail: nikshkola@i.ua, web: nikschool.sumy.ua Код ЄДРПОУ 33361977

## ЧОТИРИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ

для організації одноразового харчування учнів 5-8 класів (11-14p)

Миколаївського ліцею Миколаївської сільської ради

Зимовий період 2023/2024 н. р.

	Сніданок							
Понеділок	Салат з огірків солоних	100	11.7	0.72	0.09	2.07		
	Каша гречана розсипчаста з маслом 72,5	150	124,3	3,83	3,61	19,0		МП. Л.
	Стіки із курячого мяса	90	251.25	25.18	4.02	12.83		Г.Я.
	Йогурт 1.5%	125	133	12	9	7		МП.Л.
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г.
	Фрукти свіжі ( Банан )	100	95.0	1.50	0.2	21.8		
	<b>Всього</b>	<b>593</b>	<b>684</b>	<b>44.23</b>	<b>17.3</b>	<b>77.7</b>		
Вівторок	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4		
	Каша рисова з з масл (72,5 %)	150	204.5	3.7	2.9	30.2		Г.МП
	Рибні наггетси	90	170.7	10,8	1,9	15,2		Я Р
	Соус кетчуп	25	13.2	0.3	0.00	3.0		Г.
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г.
	Сік фруктовий (персиковий)	200	98.7	1.2	0	22.5		
	Сир твердий 50%	15	40,81	2,57	3,3	0		МП. Л.
	Яблуко	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	<b>Всього</b>	<b>630</b>	<b>703</b>	<b>21.47</b>	<b>12.01</b>	<b>107.8</b>		
Середа	Салат з морквою, твердим.сиром та сметаною	100	112.2	4.6	7.2	7.8		МП.Л.
	Пюре картопляне	150	137.24	3,5	3,56	21,89		МП.Л.
	Омлет скрамбл	50	79,9	5.6	5,0	3.1		Я.Г.МП
	Чай з каркаде	200	0	0	0	20,0		
	Сир твердий	15	40,81	2,57	3,3	0		МП. Л.
	Апельсин	100	50	0.9	0.2	11.0		
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Сухофрукти (курага)	25	71	1,35	0,3	18,05		
	<b>Всього</b>	<b>650</b>	<b>560</b>	<b>19,52</b>	<b>19.77</b>	<b>96,84</b>		
Четвер	Борщ український із сметаною 20%	250\5	101,83	2,43	3,45	15,84		МП.Л.
	Запіканка сирна 10% з крупю манною	125	248,52	19,49	12,11	16,09		МП.Г.Л. Я.
	Сметана 20%	25	43.32	0.62	4.40	0.72		МП.Л.
	Компот із свіжих яблук	200	69,32	0,45	0,45	21,30		
	Сухофрукти (горіх волоський)	25	161	4	15	4,5		
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г.
	Фрукти свіжі ( Банан )	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	<b>Всього</b>	<b>743</b>	<b>638,4</b>	<b>25.4</b>	<b>21,42</b>	<b>85,25</b>		
П'ятниця	Ікра морквяна	100	62.24	1.5	3.1	9.76		
	Макарони відварні	150	188.34	5,24	4,16	34,93		Г. Л
	Запечене філе з курки з орегано	90	179.24	21.9	4.7	0.0		Я.Г
	Какао з молоком без цукру	200	112.48	6.11	5.50	9.85		МП.Л.
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Шарлотка з хліба та молока	75	88,46	3,35	1,38	15,66		Г.МП.Л.
	Яблуко	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	<b>Всього</b>	<b>688</b>	<b>751</b>	<b>39.5</b>	<b>19.45</b>	<b>97</b>		



Назва страви		Ви-хід	Ккал.	Білки	Жири	Ву-ди	Ціна	Алерген
Понеділок	Сніданок							
	Салат з капусти з ароматної олії	100	41.5	1.1	25	3.3		
	Печеня по-домашньому з куркою	150\90	235.7	17.5	7.9	22.00		Г
	Какао з молоком без цукру	200	112.48	6.11	5.50	9.85		Л.МП
	Запіканка морквяно-яблучна	100	150,22	3,53	7,07	17,96		Г.МП.Я
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Сухофрукти(горіх волоський))	25	161	4	15	4,5		
	Всього	633	769	33.24	60.68	72.61		
Вівторок	Салат з буряка і сухариками	100	150.6	3.76	9.36	21.76		Г
	Плов із мясом курятини	150\90	279,81	14,92	12,01	30,29		Г.
	Йогурт	125	133	12	9	7		М.П.Л.
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	апельсин	100	50	0.9	0.2	11.0		
	Всього	433	681	32.58	30.78	85.11		
Середа	Борщ по-бахматськи із сметаною 20%	250\5	101,83	2,43	3,45	15,84		М.П
	Сирники львівські з морквою та сметан	150\25	387,00	22,77	20,11	28,29		Г.МП.Л.Я
	Сік фруктовий	200	10	0.6	0.00	1.0		
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	яблуко	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	Всього	718	620	38	26	71.63		
Четвер	Салат із запеченої капусти	100	74.92	1.50	5.10	5.97		
	Булгур розсипчатий	150	165.0	3.7	3,8	22.3		Г.МП
	Фіш боли в томатному соусі(рибні)	90	108,56	12,14	3,27	7,71		Р.Г
	Сир твердий 50%	15	40,81	2,57	3,3	0		МП
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		
	Чай з каркаде	200	0	0	0	20,0		
	Фрукти (банан)	100	95.0	1.50	0.2	21.8		
	Всього	623	552	22.44	15.88	92.78		
П'ятниця	Рагу із овочів	100	160	2.90	8.00	19.00		
	Макарони відварні із твердим сиром	150\15	188,16\54	6,38\3,5	5,0\4,4	27.95\0		Г.МП
	Омлет пухкий з орегано	50	87	6.0	6.0	0.4		МП.Л.Я
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г.
	Компот із свіжих яблук	200	69,32	0,45	0,45	21,30		
	Апельсин	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	Сухофрукти (горіх волоський)	25	161	4	15	4,5		
	Всього	628	711	24.63	39.46	99.95		



	Назва страви	Ви-хід	Ккал.	Білки	Жири	Ву-ди	Ціна	
Понеділок	Сніданок							
	Салат з зеленого горошку та цибулі	100	108	5.7	6.45	17.1		
	Каша гречана з чебрецем	150	124,3	3,83	3,61	19,0		МП.Л.
	Тюфтелька куряча( з овочами)	90/32	184,03	15,58	6,61	15,06		ГМП.Л.Я
	Йогурт 1.5%	125	133	12	9	7		МП.Л
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	банан	100	95.0	1.50	02	21.8		
	Всього	683	707.6	39.61	26.8	94.96		
Вівторок	Борщ український із сметаною 20%	250\5	101,83	2,43	3,45	15,84		МП
	Пудинг сирно-яблучний	169	296	21	13	23,9		МП.Л.Я
	сметана 20%	25	45,32	0,62	4,40	0,70		МП.Л.
	Сік фруктовий(персиковий)	180	96.9	0.3	0.8	22.4		
	яблуко	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Сухофрукти(ізіом)	25	66,75	0,88	3	17,5		
	Всього	772	726	25.64	23.93	45.7		
Середа	Салат з вареного буряка та сухариками	100	150.17	3.75	5.36	21.73		
	Пюре картопляне	150	137,24	3,5	3,56	21,89		МП
	Риба тушкована в том.соусі з овочами	90	101.44	12.7	4.2	2.5		Р
	Чай з каркаде	200	0	0	0	20.0		
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Яблуко	100	52.2	0.4	0.4	11.8		
	Сир твердий	15	40.81	2.57	3.3	0		МП
	Всього	673	551	23.7	16.91	92.5		
Четвер	Салат зі свіжої капусти та моркви	100	52.16	1,43	3.08	5.6		
	Кус-кус розсипчатий	150	156,1	4,7	2,6	26,4		
	Шніцель курячий	90	221.09	13.1	6.9	11.3		МП.Л.Г. Я
	Какао з молоком без цукру	200	112.48	6.11	5.50	9.85		МП
	Хліб житній	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Апельсин	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	Всього	588	663	26.74	18.69	78		
П'ятниця	Салат з моркви та сиру твердого	100	84.15	3.45	5.54	9.75		МП.Л.
	Каша кукурудзяна з твердим сиром	115/15	159,3	5,3	5,8	21,00		МП
	Драчена	50	123,8	5,2	9,8	2,95		Я.МП.Г
	Запіканка рисова з ягідним кюлі	150\20	258,67	8,25	8,69	36,2		МП.Я.
	Компот із свіжих фруктів	200	44,4	0,6	0,0	10,0		
	Хліб	18	68.00	1.00	0.21	15.00		Г
	Фрукти свіжі (банан)	100	95	1,5	0,2	21,8		
	Сухофрукти(чорнослив)	25	67	0,88	0,3	17,5		
	Всього	778	777	26.18	30.74	13.5		



Назва страви		Ві-д	Ккал.	Вліки	Жири	Ву-ди	Ціна	Застосовується
Понеділок	Салат з квашеної капусти	100	93.95	1.46	4.95	11.1		
	Каша рисова	150	204.6	3.7	2.9	30.2		М.П.
	Хек запечений	90	71.2	13.7	1.82	0		Р.Г
	кетчуп	25	13.2	0.3	0.	3.0		Г
	апельсин	100	50	0.9	0.2	11		
	Чай каркаде	200	0	0	0	20		
	Хліб житній	18	68	1.00	0.21	15.00		Г
	Сир твердий	15	40.81	2.57	3.3	0		М.П
	<b>Всього</b>	<b>648</b>	<b>528</b>	<b>12.26</b>	<b>13.38</b>	<b>90.3</b>		
Вівторок	Икра морквяна	100	62.24	1.5	3.1	9.76		
	Каша гречана	150	124.3	3.83	3.61	19.0		М.П.
	Чахохбілі із курятини	90/30	126.29	15.20	4.48	5.30		Г
	Хліб житній	18	68.00	1.0	0.21	15.00		Г
	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85		М.П.Г
	яблуко	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	<b>Всього</b>	<b>638</b>	<b>635</b>	<b>27.64</b>	<b>16.9</b>	<b>16.10</b>		
Середа	Борщ український із сметаною 21/	250/5	101.83	2.43	3.45	15.84		М.П.
	Запіканка сирна з какао із сметаною	155/15	283	19.0	14.0	19.8		М.П.Я.
	Хліб житній	18	68	1.0	0.21	15.00		Г
	Сік фруктовий	200	98.7	1.2	0	22.5		
	Сухофрукти ізюм	25	66.75	0.88	3	17.5		
	<b>Всього</b>	<b>678</b>	<b>620</b>	<b>24.51</b>	<b>14.6</b>	<b>90.64</b>		
Четвер	Салат з капусти з насінням	100	102.9	2.4	3.73	9.93		
	Макарони відварні	150	188.34	4.23	4.07	27.95		М.П.
	Нагетси курячі	90	161.86	17.49	1.98	18.52		Г.Я
	Хліб житній	18	68.0	1.00	0.21	15.0		Г
	груша	100	52.04	0.4	0.4	11.8		
	йогурт	125	133	12	9	7		М.П.Л
	Сухофрукти чорнослив	25	67	0.88	0.3	17.5		
	<b>Всього</b>	<b>563</b>	<b>774</b>	<b>38.4</b>	<b>19.69</b>	<b>107</b>		
П'ятниця	Ікра бурякова	100	81.23	3.84	0.09	46.25		
	Пюре картопляне	150	137.24	3.5	3.56	21.86		М.П.
	Омлет із твердим сиром	57	113	71.1	7.1	9.0		М.П.Я.Г
	Компот із сухофруктів	200	96.9	0.3	0.8	11.8		
	Хліб житній	18	68.0	1.0	0.21	15.00		Г
	яблуко	100	52.4	0.4	0.4	11.8		
	<b>Всього</b>	<b>496</b>	<b>550</b>	<b>150</b>	<b>12.16</b>	<b>11.5</b>		

Кухар  
Медсестра



Папушенко А. А.  
Отрошенко В. В.