“ ПОГОДЖЕНО ”

Начальнику Сторожинецького районного управління головного управління Держпродспоживслужби в Чернівецькій області

_____ М. П. Швед

“ ЗАТВЕРДЖЕНО ”

Директор

Їжівської ЗОШ I – III ст.

_____ О.В. Іонашку

Двотижневе перспективне меню

Для Їжівської ЗОШ I – III ступенів

На 2020 - 2021 навчальний рік

І тиждень

	П/н №	**Назва страви**	**Калоорійність (ккал)**	**Вихід**	**Ціна**
Понеділок	1.	Салат із свіжої капусти (квашеної)	43/65	50/75	1,03/1,85
	2.	Суп картопляний з горохом	140/170	200/250	2,00/2,20
	3.	Риба хек смажена	85/127	50/75	5,96/7,94
	4.	Каша перлова з маслом	109/194	100/4 150/6	1,65 1,90
	5.	Сік	140	200	2,00
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			607/816		**14,01/17,82**
Вівторок	**1.**	Борщ з капустою , картоплею та сметаною	125/158	200/250/ 5	1,02/1,23
	2.	Картопляне пюре з маслом	100/150	100/4 150/6	1,05 1,61
	3.	Котлета м’ясна	144/210	30/50	5,96
	4.	Помідор (свіжий або консервований)	60	50	2
	5.	Кавовий напій з цукром	80	200	1,96
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			599/778		**13,09/14,69**

	П/н №	Назва страви	Калоорійність (ккал)	Вихід	Ціна
Середа	1.	Салат з моркви і зеленим горошком	51	50	1,75
	2.	Суп картопляний з макар.виробами та сметаною	113/141	200/250/5	1,93/2,16
	3.	Відбивна куряча	239/358	50/70	6,82/9,54
	4.	Каша вівсяна з маслом	121/182	100/4 150/6	1,70 2,00
	5.	Чай з цукром	57	200	0,97
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			671/909		**14,27/18,05**
Четвер	1.	Салат з бур'яка	54/66	50/75	1,06/1,83
	2.	Розсольник з перловою крупою та сметаною	119/149	200/250/5	1,92/2,17
	3.	Риба хек тушкована з овочами	127	50/30	5,87
	4.	Картопляне пюре з маслои	100/150	100/4 150/6	1,55 2,15
	5.	Кисіль фруктовий	144	200	0,93
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			634/756		**12,43/14,88**
П'ятниця	1.	Помідор (свіжий або консервований)	60	50	2,00
	2.	Капусняк з картоплею та сметаною	97/121	200/250/5	1,90/2,24
	3.	Сосиски молочні відварені	133/186	50/70	4,55/5,60
	4.	Макарони відварені з сиром і маслом	187/257	100/20/4 150/20/6	3,28 3,49
	5.	Какао з молоком	151	200	2,54
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			718/895		**15.37/17,80**

ІІ тиждень

	П/н №	Назва страви	Калоорійність (ккал)	Вихід	Ціна
Понеділок	1.	Суп картопляний з курячими фрикадельками	187/234	200/20 250/20	4,38 5,30
	2.	Макарони відварені з сиром і маслом	187/257	100/20/4 150/20/6	3,28 3,49
	3.	Квашений або свіжий огірок	50	50	2
	4.	Яйця	50	50	2,60
	5.	Чай з цукром	57	200	0,97
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			621/768		**14,33/16,29**
Вівторок	1.	Салат із свіжої капусти(квашеної)	43/65	50/75	1,03/1,85
	2.	Суп картопляний з манної крупи і сметаною	131/141	200/250/5	2,53/2,64
	3.	Товченики з м'ясом свинини	153	50/20	5,30
	4.	Каша гречана з маслом	124/207	100/4 150/6	2,41 3,01
	5.	Запіканка з творогом	328	100/5	3,50
	6.	Чай з цукром	57	200	0,97
	7.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			926/1071		**16,84/19,20**
Середа	1.	Салат овочевий (морква,цибуля, горох зелений)	45	50	1,49
	2.	Борщ з капустою , картоплею та сметаною	125/158	200/250/5	1,02/1,23
	3.	Риба хек тушкована з овочами	127	50/30	5,87
	4.	Горохове пюре з маслом	220/313	100/4 150/6	1,80 2,21
	5.	Сік	140	200	2
	6.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			747/903		**13,28/14,73**

Четвер	1.	Салат із свіжої капусти (квашеної)	43/65	50/75	1,03/1,85
	2.	Суп картопляний з горохом	140/170	200/250	2,0/2,20
	3.	Плов з свинним м'ясом	407/610	100/50 150/75	8,60 10,98
	4.	Чай з цукром	57	200	0,97
	5.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			737/1022		**13,70/17,93**
П'ятниця	1.	Салат з бур'яка	54/66	50/75	1,06/1,83
	2.	Суп картопляний з макар. виробами та сметаною	113/141	200/250/5	1,93/2,16
	3.	Картопляне пюре з маслом. Зрази м'ясні фаршировані з яйцем та цибулею	100/150 153/201	100/5 150/7 60/80	10,68
	4.	Чай з цукром	57	200	0,97
	5.	Хліб йодований	90/120	60/80	1,10/1,93
			567/735		**15,74/17,57**

Виконавець: кухар – Іонашку В.К.

медична сестра – Луган Н.С.