

ПОГОДЖУЮ

Начальник Дубенського районного
управління ТЧ Держпродспіжкислужби
в Дубенському районі

підпис
202_р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Млинівського ліцею №2

Млинівської селищної ради

Дубенського району

Рівненської області

СЕРІЯ: 25378944

підпис

202_р.

**Примірне чотиритижневе меню
на зимовий період 2024-2025 н.р.**

Млинівського ліцею №2

Млинівської селищної ради

Дубенського району

Рівненської області

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ЇДАЛЬНИ
Млинівський ліцей №2 на зимовий період

Дні тижня	№	Назва страви	Кількість в грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність страв (Ккал)
I тиждень							
Понеділок	1	Вінегрет	100	1.84	3.49	12.08	86.67
	2	Ліниві голубці з куряч.філе	180	8.9	13.7	15.0	222.4
			250	10.2	14.2	16.1	234.5
			270	10.9	15.0	17.3	245.2
	3	Чай «Каркаде»	200(0.5г.)	-	-	20.0	80.0
	4	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3.65	0.86	26.39	111.30
	5	Свіжі фрукти (яблуко)	100	0.4	0.4	11.8	52.4
	6	Сир твердий	15	3.57	4.09	-	44.16
		Всього					554.93 609.03 619.73
Вівторок	1	Салат з лінивої капусти	100	0.96	5.07	8.26	79.01
	2	Каша гречана (соус)	120	4.79	1.43	24.01	118.36
			150	5.99	1.78	30.02	147.94
	3	Яйце варене	50г.	13	11,0	1	152
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22	82.85
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3.65	0.86	26.39	111.30
	6	Йогурт	125	3.0	2	11.1	310
	7	Свіжі фрукти	100	0.9	0.2	11	50
		Всього					861.52 933.1
Середа	1	Салат з свіжої капусти (пекінка)	80	0.96	5.07	8.26	65.0
	2	Вермішель з маслом	120	4.44	5.38	31.09	193.57
			150	5.55	6.72	38.87	241.97
	3	Куряче філе тушковане з овоч.	90	16.05	2.43	0.55	87.52
			120	22.93	3.47	0.79	125.03
			140	27.51	5.2	0.95	150.04
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22	82.85
	5	Сир твердий	15	3,57	4.09	-	44.16
	6	Свіжі фрукти	100	1.5	0.2	21.8	95.0
		Всього					568.1 653.96 679.02
Четвер	1	Вінегрет	100	1.84	3.49	12.08	86.67
	2	Запіканка рисова з сиром	120/15	8.09	8.57	39.0	272.8
			150/15	8.67	8.98	46.0	298.1
	3	Сік фрукиовий	200	1.0	-	18.2	92
	4	Свіжі фрукти	100	0.2	21.8	95.0	100
		Всього					551.47 576.77
П'ятниця	1	Салат з моркви	100	0.96	2.71	21.72	61.71
	2	Картопляне пюре	120	2.27	4.74	16.55	132.17
			150	2.83	5.93	20.68	165.21
	3	Хек смажений	60	6.26	1.78	1.10	62.00
			90	9.39	2.67	1.65	93.0
			120	12.52	3.56	2.2	124.0
	4	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	5	Какао з молоком	200(6г.)	0.80	0.20	9.0	38.0
	6	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11.8	52.4
		Всього					415,58 521.62 552.62

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ЇДАЛЬНИ
Млинівський ліцей №2 на зимовий період

Дні тижня	№	Назва страви	Кількість в грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність страв (кілокалорії)
II тиждень							
Понеділок	1	Салат з свіж. Капус. (пекінка)	100	0.96	5.07	8.26	79.1
	2	Вермішель з маслом	120	4.44	5.38	31.09	193.57
			150	5.55	6,72	38,87	241,97
	3	Яйце варене	1 шт	13	11.0	1	152
	4	Какао з молоком	200(6г.)	0.7	1.0	11.2	82.85
	5	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11.8	52,4
		Всього					559,92 608,32
Вівторок	1	Рагу овочеве	125	2.50	0.10	17.5	204.5
			150	3.0	0.12	21	245.4
	2	Вінегрет	80	1.84	3.49	12.08	86.67
	3	Чай «Каркаде»	200(0.5г.)	-	-	20.0	80.0
	4	Свіжі фрукти	100	0.9	0.2	11	50
	5	Йогурт	125	3.0	2	11.1	310
	6	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3.65	0.86	26.39	111.30
		Всього					800.47 883.37
Середа	1	Салат з моркви	80	0.87	2.34	20.12	59.67
	2	Каша гречана	120	4.79	1.43	24.01	118.36
			150	6,30	1,97	30,86	155,48
	3	Філе курки тушковане з овочами	90	16.05	2.43	0.55	87.52
			120	22.93	3.47	0.79	125.03
			140	27.51	5.2	0.95	150.04
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22	82,85
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Свіжі фрукти	100	1,5	0.2	21,8	95,0
	7	Сир твердий	15	3.57	4.09	-	44.16
		Всього					556,86 673,49 698,5
Четвер	1	Вінегрет	100	1.84	3.49	12.08	86.67
	2	Каша ячна з маслом	120	5.28	4.26	33.71	154.52
			150	6.60	5.32	42.13	193.16
	3	Сирники з сметаною	150/15	1518,6	3.6	18.2	220.2
	4	Сік фруктовий	200	1.0	-	18.2	92
	5	Свіжі фрукти	100	1,5	0.2	21.8	95.0
		Всього					673.35 711.99
П'ятниця	1	Салат з лінивої капусти	80	0.96	5.07	8.26	79.1
	2	Рис розсипчастий з маслом	120	3.9	3.0	29.67	168.3
			150	4.6	3.6	37.7	204.5
	3	Риба тушк.з овочами	80	7.49	2.7	1.8	63.5
			110	12.70	4.20	2.50	91.3
			140	16.90	5.50	3.30	121.70
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22.0	81.3
		Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
	5		50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Сир твердий	15	3,57	4,09	-	44,16
	7	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0.4	0,4	11,8	52,4
		Всього					558,06 664,06 694,46

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ЇДАЛЬНИ
Млинівський ліцей №2 на зимовий період

Дні тижня	№	Назва страви	Кількість в грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність страв (кілокалорії)
III тиждень							
Понеділок	1	Салат з свіж.капусти (пекінка)	100	0.96	5,07	8,26	79,01
	2	Каша гречана (соус)	120	5.04	1.57	24.68	124.38
			150	5.99	1,78	30,02	147,94
	3	Яйце варене	50г.	13	11,0	1	152
	4	Чай "Каркаде"	200(0.5г.)	-	-	20,0	80,0
	5	Йогурт	125	3.0	2	11.1	310
	6	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0,4	0,4	11.8	52,4
		Всього					797.79 821.35
Вівторок	1	Салат з лінивої капусти	80	0.96	5.07	8.26	79.1
	2	Картопляне пюре	120	2.27	4.74	16.55	132.17
			150	2.83	5.93	20.68	165.21
	3	Філе курки тушковане з овочами	90	16.05	2.43	0.55	87.52
			120	22,93	3,47	0,79	125,03
			140	27,51	5.2	0.95	150.4
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22	82.85
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Сир твердий	15	3,57	4,09	-	44,16
	7	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0,4	0.4	11,8	52,4
		Всього					547,5 660,05 685,42
Середа	1	Вінегрет	100	1.84	3.49	12.08	86.67
	2	Вермішель з маслом	120	4.44	5.38	31.09	193.57
			150	5.55	6.72	38.87	241.97
	3	Курячий шніцель	70	12.56	7.17	7.60	139.13
			100	18,70	9.85	16.2	212,09
			120	22,4	11,8	19,4	254,5
	4	Сік фруктовий	200	1.0	-	18.2	92
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Свіжі фрукти	100	0.9	0.2	11	50
	7	Сир твердий	15	3.57	4.09	-	44.16
		Всього					674.83 838.19 880.6
Четвер	1	Салат з моркви	100	0.96	2.71	21.72	61.71
	2	Кус Кус	120	3.8	0.57	21.80	112
			150	5.7	0.86	32.7	168
	3	Оладі з повидлом	150/15	5.0	7.0	23.0	573.9
	4	Какао з молоком	200(6г.)	0.7	1.0	11.2	82.85
	5	Свіжі фрукт	100	1.5	0.2	21.8	95.0
	6	Сир твердий	15	3.57	4.09	-	44.16
		Всього					969,62 1025,62
П'ятниця	1	Рис в'язкий з маслом	120	3.9	3.0	29.67	168.3
			150	4.6	3.6	37.7	204.5
	2	Вінегрет	80	1.84	3.49	12.08	86.67
	3	Риба тушк.з овочами	60	7.49	2.7	1.8	63.5
			90	12.70	4.20	2.5	91.3
			120	16.90	5.50	3.30	121.70
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22	82.85
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Сир твердий	15	3,57	4,09	-	44,16
	7	Свіжі фрукти	100	0.80	0.20	9,0	38,0
		Всього					552.78 658.78 689.18

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ ЇДАЛЬНИ
Млинівський ліцей №2 на зимовий період

Дні тижня	№	Назва страви	Кількість в грамах	Білки	Жири	Вуглеводи	Енергетична цінність страв (кілокалорії)
IV тиждень							
Понеділок	1	Салат з свіж.капус. (пекінки)	80	0,87	4.89	7.45	65.0
	2	Каша ячмінна з маслом	120	5.28	4.26	33.71	154.52
			150	6,60	5,32	42,13	193,16
	3	Філе курки тушк. з овоч.	90	16.05	2.43	0.55	87.52
			120	22,93	3,47	0,79	125,03
			140	27,51	5.2	0.95	150,04
	4	Компот з сухофруктів	200(25г.)	0.18	0.18	22	82.85
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0.4	0.4	11.8	52.4
	7	Сир твердий	15	3.57	4.09	-	44.16
		Всього					555,75 673,9 698,91
Вівторок	1	Салат з моркви	100	0.96	2.71	21.72	61.71
	2	Плов з курятиною	220	22.5	40.8	41.4	644.4
			280	28.6	51.9	52.6	820.4
			300	30.6	55.6	56.3	879.0
	3	Чай “Каркаде”	200(0.5г.)	-	-	20.0	80.00
	4	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	5	Сир твердий	15	3,57	4,09	-	44,16
	6	Свіжі фрукти	100	1,0	0,3	23,5	95,0
		Всього					994.57 1212.57 1271.17
Середа	1	Картопляне пюре з маслом	120	2.27	4.74	16.55	132.17
			150	3.54	9.27	26.39	203.27
	2	Рибні нагетси	60	8.9	1.5	1.1	48.3
			90	13.4	2.2	1.6	73.0
			120	17.9	2.5	2.2	93,9
	3	Салат з свіж.капус. (пекінки)	80	0.87	4.89	7.45	57.0
	4	Компот з сухофруктів	200(25г)	0.18	0.18	22	82,85
	5	Свіжі фрукти(банан)	100	1.5	0.2	21.8	95.0
	6	Сир твердий	15	3.57	4.09	-	44.16
		Всього					467.48 563.28 584.18
Четвер	1	Вінегрет	100	1.84	3.49	12.08	86.67
	2	Запиканка рисова з сиром	120/15	8.09	8.57	39	272.8
			150/15	8.67	8.98	46	298.1
	3	Сік фруктовий	200	1.0	-	18.2	92
	4	Свіжі фрукти(яблуко)	100	0.4	0.4	11.8	52.4
	5	Йогурт	125	3.0	2	11.1	310
		Всього					813.16 838.46
П'ятниця	1	Салат з лінивої капусти	100	0.96	5.07	8.26	79.1
	2	Каша гречана	120	4.79	1.43	24.01	118.36
			150	5.99	1,78	30.02	147,94
	3	Скрамбл(омлет)	50	5.6	5.0	3.1	79.9
	4	Какао з молоком	200(6г.)	6.11	5.50	9.80	112.48
	5	Хліб	30	2.28	0.27	14.07	69.3
			50	3,65	0,86	26,39	111,30
	6	Свіжі фрукти	100	0.9	0.2	11	50
		Всього					509,14 580.72