

## Перспективне 10-денне меню харчування учнів 1-4 кл. на 2019р

Найменування страв	Вага, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
1 тиждень					
1 День					
Сніданок					
Картопляне пюре	100	2,27	3,6	16,33	107,33
Риба смажена	30	5,84	4,4	1,4	68,4
Салат з буряком і сухариками	25	0,43	1,28	2,29	22,48
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15	60
<b>Всього</b>		12,66	9,82	61,96	381,93
Обід					
Борщ український	200	2,2	6,1	14,1	121
Гречана каша	70	4,5	5,3	23,1	160
Окорок в смет. соусі	70/50	13,92	10,56	3,84	166,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
<b>Всього</b>		23,96	22,42	77,62	606,76
<b>Всього</b>		36,62	32,24	139,58	988,69
2 День					
Сніданок					
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66
Болоньезе	30/22,02	3,43	2,80	2,69	49,72
Салат з моркви і капусти	30	0,44	0,63	1,91	15,01
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай з цукром	200/15	0,1	-	15,0	60
<b>Всього</b>		12,32	7,1	69,07	385,11
Обід					
Суп картопляний	200	2,0	2,0	16,9	94
Плов з м'ясом	100/75	15,98	31,38	31,73	474,8
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
<b>Всього</b>		22,1	33,92	90,57	752,52
<b>Всього</b>		34,42	41,02	159,64	1137,63
3 День					
Сніданок					
Рис «ПАЕЛЬЯ»	100/25	6,59	5,05	20,97	155,67
Капуста туш з овочами	40	0,98	2,4	4,20	42,83
Хліб житній	30	4,02	0,54	26,94	123,72
Компот із сухофруктів	200/20	0,66	-	34,65	141,9
<b>Всього</b>		12,25	7,99	86,76	464,12
Обід					
Розсольник лєнінград.	200	2,2	4,4	14,2	106
Макарони відварні	100	4,33	3,13	22,53	136,66