



ПОГОДЖЕНО:

В. Начальника Кішумецького управління
Головного управління держпродспоживслужби
в Івано-Франківській області

І.А. Білий

2022 р



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Жуківської
гімназії Обертинської
районної ради
М.Х. Заславський

Перспективне меню

Жуківської гімназії на II семестр 2021-2022 н.р.

(відповідно до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти)
(зимовий період)

I тиждень

II тиждень

| I тиждень | | | II тиждень | | |
|-----------|-------------------------------|----------|------------|----------------------------------|----------|
| | Понеділок | Вага | | Понеділок | Вага |
| 1 | Салат з капусти свіжої | 50 | 1 | Салат з буряка з сметаною | 50/25 |
| 2 | Макарони відварні Г.ЗП | 120 | 2 | Плов з курячим м'ясом | 120/70 |
| 3 | Курячий шніцель | 70 | 3 | Компот з сухофруктів | 200 |
| 4 | Компот з сухофруктів | 200/25 | 4 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 |
| 5 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 | 5 | Яйце варене Я | 1 шт |
| | Вівторок | Вага | | Вівторок | Вага |
| 1 | Салат з бурячка | 50 | 1 | Огірок квашений | 100 |
| 2 | Каша гречана ЗП з маслом МП.Л | 120/4 | 2 | Картопля пюре з маслом | 250/4 |
| 3 | Яйце варене | 1шт | 3 | Курячий шніцель | 70 |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Чай | 200 |
| 5 | Хліб (Г) | 20 | 5 | Хліб Г.ЗП, | 20 |
| 6 | Яблуко свіже | 100 | 6 | Йогурт | 125 |
| 7 | Йогурт | 125 | 7 | Яблуко свіже | 100 |
| | Середа | Вага | | Середа | Вага |
| 1 | Огірок квашений | 100 | 1 | Вінегрет | 100 |
| 2 | Плов з курячим м'ясом Г.ЗП | 120/48 | 2 | Галушки з сметаною | 120/25 |
| 3 | Какао з молоком Л.МП | 180/20/6 | 3 | Чай | 200 |
| 4 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 | 4 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 |
| 5 | Груша свіжа | 100 | 5 | Груша | 100 |
| 6 | | | 6 | | |
| | Четвер | Вага | | Четвер | Вага |
| 1 | Вінегрет | 100 | 1 | Салат з капусти | 50 |
| 2 | Хек тушений з овочами РГ,З | 90 | 2 | Каша гречана з маслом Г.ЗП, МП.Л | 120/4 |
| 3 | Картопляне пюре з маслом МП,Л | 120/4 | 3 | Сирна запіканка Л.МП | 100 |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Компот з сухофруктів | 200 |
| 5 | Хліб Г | 20 | 5 | Хліб Г.ЗП | 20 |
| 6 | яблуко | 100 | 6 | | |
| | П'ятниця | Вага | | П'ятниця | Вага |
| 1 | Салат з свіжої капусти | 50 | 1 | Салат з моркви | 50 |
| 2 | Горохове пюре Г.ЗП | 120 | 2 | Макарон відварний Г.ЗП | 120 |
| 3 | Компот із сухофруктів | 200 | 3 | Хек тушений з овочами РГ,З | 90 |
| 4 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 | 4 | Какао з молоком Л.МП | 180/20/6 |
| 5 | Йогурт | 125 | 5 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 |
| | | | 6 | Яблуко свіже | 100 |

3 тиждень

4 тиждень

| Понеділок | | | Понеділок | | |
|-----------|---------------------------------|-------|-----------|-------------------------------|---------|
| | | Вага | | | Вага |
| 1 | Капуста тушена | 50 | 1 | Капуста тушена | 50 |
| 2 | Каша гречана з маслом МП.Л | 120/4 | 2 | Рагу овочеве з сметаною МП.Л | 120/25 |
| 3 | Яйце варене Я | 1 шт | 3 | Котлета з курячого філе | 85 |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Компот з сухофруктів | 200 |
| 5 | Хліб Г.ЗП | 20 | 5 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 |
| 6 | яблуко | 100 | 6 | | |
| 7 | Йогурт | 125 | | | |
| | | | | | |
| Вівторок | | | Вівторок | | |
| | | Вага | | | Вага |
| 1 | Вінегрет | 50 | 1 | Салат з буряка | 50 |
| 2 | Горохове пюре | 120 | 2 | Картопля пюре з сметаною МП.Л | 120/25 |
| 3 | Хек тушений з овочами Р | 90 | 3 | Хек тушений з овочами | 90 |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Чай | 200 |
| 5 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 | 5 | Хліб з маслом Г МП.Л | 20/4 |
| 6 | Яблуко свіже | 100 | 6 | Яблуко свіже | 100 |
| 7 | | | 7 | | |
| | | | | | |
| Середа | | | Середа | | |
| | | Вага | | | Вага |
| 1 | Салат з буряка | 50 | 1 | Вінегрет | 100 |
| 2 | Картопля пюре з сметаною МП.Л | 120/4 | 2 | Гречка з маслом МП.Л | 120/4 |
| 3 | Шніцель з курячого філе | 70 | 3 | Яйце варене Я | 1шт |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Молоко 2,6% МП.Л | 200 |
| 5 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4/ | 5 | Хліб | 20 |
| 6 | Яблуко свіже | 100 | 6 | Груша свіжа | 100 |
| | | | | | |
| Четвер | | | Четвер | | |
| | | Вага | | | Вага |
| 1 | Салат з капусти | 50 | 1 | Огірок квашений | 100 |
| 2 | Вівсяні пластівці з маслом МП.Л | 120/2 | 2 | Макарон з маслом МП.Л | 120/2 |
| 3 | Сирна запіканка МП.Л | 100 | 3 | Сирна запіканка МП.Л | 100 |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Узвар | 200 |
| 5 | Хліб Г.ЗП, | 20 | 5 | Хліб | 20/4,5 |
| 6 | Груша свіжа | 100 | 6 | | |
| | | | | | |
| П'ятниця | | | П'ятниця | | |
| | | Вага | | | Вага |
| 1 | Огірок квашений | 100 | 1 | Салат з свіжої капусти | 50 |
| 2 | Макарон з маслом Г.ЗП, МП.Л | 120/4 | 2 | Плов з курячим м'ясом Г.ЗП | 120/100 |
| 3 | Котлета куряча | 85 | 3 | Хліб з маслом Г.ЗП, Л.МП | 20/4 |
| 4 | Чай | 200 | 4 | Яблуко свіже | 100 |
| 5 | Хліб Г.ЗП, | 20 | 5 | йогурт | 125 |
| 6 | Йогурт | 125 | 6 | | |
| 7 | Яблуко свіже | 100 | | | |

Кухар  Г.М. Моздір