

**ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ**  
**харчування учнів 2-4 класів Буринської спеціалізованої школи I - III ступенів №1**  
**імені В.М.Кравченка**  
**на 2020-2021н.р.**

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
<b>Понеділок</b>					
Сніданок					
Макарони з маслом	100	3,6	3,1	25,4	138
соус Кетчуп	30	0,28	1,03	4,41	19,05
Омлет	58	40,63	46,84	1,04	199,5
Салат з огірками	100	1,13	2,14	2,95	35,64
Хліб	50	3,9	0,4	25	124
Чай	200			15,368	59,84
Яблуко	50	0,20	0,20	5,2	22,5
Рогалик з повидлом	80	5,457	3,91	45,5	227,14
<b>Всього</b>					<b>825,57</b>
<b>Вівторок</b>					
Сніданок					
Суп з крупою та томатом	250	1,8	4,20	16,80	113,00
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Запіванка сирна	115	17,34	15,27	15,69	270,48
з сметаною	0,010	0,28	2,0	0,32	20,06
Компот з сухофруктів	200	0,54		32,96	124,8
Банан	50	0,75	0,25	10,5	48
Булочка домашня	65	5,445	5,035	35,59	183,73
<b>Всього</b>					<b>884,07</b>
<b>Середа</b>					
Сніданок					
Картопляне пюре з маслом	160	3,646	80,24	27,933	195,67
Риба тушкована в томаті з овочами	150	17,12	11,34	5,17	192,57
Салат з запеченої капусти	75	0,97	3,82	4,48	56,19
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Чай	200			15,968	59,84
Бутерброд з маслом	30/12	2,44	8,88	16,54	144,2
Яблуко	50	0,20	0,20	5,2	22,5
<b>Всього</b>					<b>794,97</b>
<b>Четвер</b>					
Сніданок					
Плов з рисом і м'ясом	200	20,68	14,1	32,71	334,52
Буряк тушкований	155	2,56	4,7	10,49	94,0
Хліб	50	3,9	0,4	26	124,0
Какао на олоці	200	5,6	6,4	29,36	190,8
Банани	50	0,75	0,25	10,5	48
<b>Всього</b>					<b>832,62</b>
<b>П'ятниця</b>					
Сніданок					
Картопляне пюре з маслом/	160	3,646	8,024	27,933	195,67
Нагетси курячі	75	17,4	1,98	18,52	161,98
Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,02	93,35
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Узвар	200	0,54	-	32,96	124,8
Банани	50	0,75	0,25	10,5	48
Бутерброд з маслом	25/10	2,03	7,4	13,16	124,35
<b>Всього</b>					<b>872,15</b>

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
<b>Понеділок</b>					
Сніданок					
Каша гречана з маслом	100	4,29	6,44	25,949	180,05
соус Кетчуп	30	0,28	1,03	4,41	19,05
Яйце варене	1	5,08	4,6	0,28	62,8
Курятина	75	22,59	7,4	1,74	163,9
Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,02	93,35
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Чай Каркаде	200	-		20,0	80,0
Яблуко	50	0020	0020	5,2	22,5
Булочка	65	5,445	5,035	35,59	183,73
Всього					<b>929,83</b>
<b>Вівторок</b>					
Сніданок					
Борщ буряковий	250	2,21	3,95	14,56	101,68
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Запіканка сирна з сметаною	115	17,34	15,27	15,69	270,48
Компот з сухофруктів	0,010	0,28	2,0	0,32	20,6
Компот з сухофруктів	200	0,54		32,96	124,8
Банани	50	0075	0,25	10,5	48
Рогалики з повидлом	80	5,457	3,01	45,30	227,14
Всього					<b>916,7</b>
<b>Середа</b>					
Сніданок					
Картопляне пюре з маслом	160	3,646	8,0424	27,933	195,67
Рибні котлети	75	11,21	8,07	13,17	188,88
Салат з свіжої капусти	80	1,37	4,06	6,60	68,01
Хліб	50	3,9	04	26	124
Чай	200			15,986	59,84
Бутерброд з маслом	25/10	2,03	7,4	13,16	124,35
Банани	50	0,75	0,25	10,5	48
Всього					<b>828,91</b>
<b>Четвер</b>					
Сніданок					
Макарони з маслом з соусом Кетчуп	120	4,32	3,72	30,48	165,6
Оладки з печінки	30	0,28	1,03	4,41	19,05
Салат з буряком та сухариками	100	22,76	13,89	4,89	233,4
Хліб	75	2,81	1,02	16,3	112,6
Хліб	50	3,9	04	2,6	124
Какао	200	5,6	6,4	29,36	190,8
Яблуко	50	020	020	5,24	22,5
Всього					<b>867,95</b>
<b>П'ятниця</b>					
Сніданок					
Картопляне пюре з маслом	160	3,646	8,024	27,933	195,67
Тефтелі	60	9,8	13,39	11,38	205,37
Салат з квашеної капусти	100	1,46	4,95	11,1	93,95
Хліб	50	3,9	04	26	124
Компот із сухофруктів	200	0,54		32,96	124,8
Банани	50	0,75	0,25	10,5	48
Бутерброд з маслом	30/12	2,44	8,88	16,54	149,2
Всього					<b>940,99</b>

**ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ**  
**харчування учнів 5-11 класів Буринської спеціалізованої школи I - III ступенів №1**  
**імені В.М.Кравченка на 2020-2021н.р.**

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
<b>Понеділок</b>					
Сніданок					
Суп гороховий	250	6,0	4,27	22,22	149,18
Макарони з маслом	120	4,32	3,72	30,48	165,6
соус Кетчуп	30	0,28	0,03	4,41	19,05
Омлет	58	40,63	46,84	1,04	199,5
Салат огірками	100	1,13	2,14	2,95	35,54
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Чай	200			15,968	59,84
Яблуко	75	0,3	0,3	7,8	33,75
Блинчики з повидлом	100/30	9,76	7,6	67,94	365,0
<b>Всього</b>					<b>1176,26</b>
<b>Вівторок</b>					
Сніданок					
Суп круп'яний з м'ясом	250	5,76	4,81		133,78
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Запіданка сирна	115	17,34	15,27	15,69	270,48
з сметаною	0,010	0,28	2,0	0,32	20,06
Компот з сухофруктів	200	0,54		32,96	124,8
Банани	75	0,6	0,6	15,6	67,5
Пиріжки з повидлом	65	4,95	3,71	40,12	206,57
<b>Всього</b>					<b>971,99</b>
<b>Середа</b>					
Сніданок					
Суп картопляний з					
фрикадельками	250	9,47	7,0	11,61	100,42
Картопляне пюре з маслом	160	3,646	8,024	27,933	195,67
Риба тушкована в томатному	150	17,12	11,34	5,17	
соусі з овочами					192,57
Салат з запеченої капусти	75	2,81	4,02	16,3	112,6
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Чай Каркаде	200			20,00	80,00
Бутерброд з маслом	30/12	2,44	8,088	16,54	149,2
Яблуко	75	0,3	0,3	7,8	100,42
<b>Всього</b>					<b>956,6</b>
<b>Четвер</b>					
Сніданок					
Суп овочевий	250	2,00	5,4	11,9	105
Плов з рисом і м'ясом	200	20,68	14,10	32,71	334,52
Буряк тушкований	155	2,42	4,7	10,49	94,0
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Какао на молоці	200	5,6	6,4	29,36	190,8
Банани	75	0,6	0,6	15,6	67,5
Соус Кетчуп	30	0,28	0,03	4,14	19,05
Суп овочевий	250	2,00	5,40	11,9	105,0
<b>Всього</b>					<b>940,62</b>
<b>П'ятниця</b>					
Сніданок					
Картопляне пюре з маслом	160	3,646	8,024	27,933	195,67
Суп з крупою та томатом/	250	3,00	6,00	15,25	127,0
Нагетси	100	23,32	2,64	24,7	215,81
Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,04	93,35
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	248,8
Узвар	200	0,54		32,96	124,8
Банани	75	0,6	0,6	15,6	67,5
Бутерброд з повидом	75	3,45	4,89	39,59	216,13
<b>Всього</b>					<b>1289,06</b>

**ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ**  
**харчування учнів 5-11 класів Буринської спеціалізованої школи I - III ступенів №1**  
**імені В.М.Кравченка**  
**на 2020-2021н.р.**

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
<b>Понеділок</b>					
Каша гречана з маслом	100	4,29	6,44	25,949	180,5
Соус кетчуп	30	0,28	0,03	4,41	19,05
Яйце варене	1	5,08	4,6	0,28	62,8
Курятина	75	22,59	7,4	1,74	163,9
Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,02	93,35
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Чай	200	-	-	15,968	59,84
Яблуко	75	0,3	0,3	7,8	33,75
Суп з галушками	250	5,94	8,38	30,04	221,3
<b>Всього</b>					<b>983,29</b>
<b>Вівторок</b>					
<b>Сніданок</b>					
Борщ український	250	2,836	2,442	16,875	131,32
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Запіканка сирна	115	17,34	15,27	16,69	270,48
Сметана	0,010	0,28	2,0	0,32	20,06
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,96	124,8
Банани	75	0,6	0,6	15,6	67,5
Рогалик з повидлом	80	5,457	3,01	45,30	227,14
<b>Всього</b>					<b>990,10</b>
<b>Середа</b>					
<b>Сніданок</b>					
Картопляне пюре	160	3,648	8,024	27,933	195,67
Рибні котлети	75	11,21	8,07	13,17	188,88
Салат із свіжої капусти	80	1,37	4,06	6,60	68,01
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Чай каркаде	200	-	-	20,00	80,00
Закриті бутерброди з повидлом	60	2,76	3,91	31,67	172,90
Банани	75	0,6	0,6	15,6	67,5
Суп гороховий	250	6,0	4,27	22,22	149,18
<b>Всього</b>					<b>1070,94</b>
<b>Четвер</b>					
<b>Сніданок</b>					
Макарони з маслом,	120	4,32	<b>3,72</b>	30,48	165,6
соусом кетчупом	30	0,28	<b>0,003</b>	4,41	19,05
Оладки з печінки	130	26,26	<b>18,46</b>	6,68	309,20
Салат з буряком та сухариками	100	3,75	<b>5,36</b>	21,73	150,17
Хліб	60	4,62	<b>0,048</b>	30,6	148,8
Какао на молоці	200	5,6	<b>6,4</b>	29,36	190,8
Яблуко	75	0,3	<b>0,3</b>	7,8	33,75
<b>Всього</b>					<b>1017,37</b>
<b>П'ятниця</b>					
<b>Сніданок</b>					
Картопляне пюре з маслом	160	3,648	8,024	27,933	195,67
Тефтелі	80	13,06	17,85	15,17	273,82
Салат з квашеної капусти	100	1,46	4,95	11,1	93,95
Хліб	60	4,62	0,048	30,6	148,8
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,96	124,8
Банани	75	0,6	0,6	15,6	67,5
Бутерброд з маслом	30/12	2,44	8,88	16,54	149,2
<b>Всього</b>					<b>1053,74</b>

**ДВОТИЖНЕВЕ ПЕРСПЕКТИВНЕ МЕНЮ**  
**харчування учнів ГПД Буринської спеціалізованої школи I - III ступенів №1**  
**імені В.М.Кравченка**  
**на 2020-2021н.р.**

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорій-ність
<b>Понеділок</b>					
<b>Обід</b>					
Борщ «Український»	250	2,863	2,442	16,875	131,32
Каша рисова з маслом	100	0,38	3,04	15,67	104,77
Фрикадельки м'ясні	75	16,05	9,20	0,64	149,80
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Чай каркаде	200	-	-	20,0	80,0
<b>Всього</b>					<b>589,89</b>
<b>Вівторок</b>					
<b>Обід</b>					
Борщ з капустою та картоплею	250	2,3	5,2	14	114
Салат картопляний	100	1,82	5,34	13,61	109,75
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Кисіль на соку	200	3,5	-	47,8	151,5
Котлета рибна	75	12,63	2,23	0,73	73,47
<b>Всього</b>					<b>572,72</b>
<b>Середа</b>					
<b>Обід</b>					
Суп картопляний з фрикадельками	250	9,47	7,0	11,61	100,42
Салат з буряком та сухариками	100	3,75	5,36	21,73	150,17
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,96	124,8
Омлет	50	6,88	10,11	3,23	130,83
<b>Всього</b>					<b>630,22</b>
<b>Четвер</b>					
<b>Обід</b>					
Розсольник	250	2,6	4,11	19,7	124,23
Пиріг пастуший	100	8,76	10,01	5,10	145,56
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Компот із свіжих плодів	200	-	-	0,1	59,84
<b>Всього</b>					<b>477,09</b>
<b>П'ятниця</b>					
<b>Обід</b>					
Каша молочна (манна)	200	4,8	8,2	30,4	220
Вареники лінівні	115	15,29	10,77	15,68	219,94
Чай	200	-	-	15,968	59,84
<b>Всього</b>					<b>499,78</b>

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
<b>Понеділок</b>					
Обід					
Суп картопляний з горохом	250	6,0	4,27	22,22	149,18
Капуста тушкована	150	3,449	10,641	19,73	184,5
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Кисіль	200	3,5	-	47,8	151,5
Котлета м'ясна	80	19,52	8,38	11,29	175,09
Всього					<b>784,27</b>
<b>Вівторок</b>					
Обід					
Розсольник	250	2,6	4,11	19,75	124,23
Картопля смажена брусочками	200	5,72	21,15	49,88	413,63
Нагетси курячі	75	17,49	1,98	19,52	161,86
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Чай	200	-	-	15,968	59,84
Всього					<b>883,56</b>
<b>Середа</b>					
Обід					
Суп картопляний з грінками	250	6,42	4,37	32,93	185,43
Макарони відварені з маслом	100	3,6	3,1	25,4	138,0
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Компот із свіжих плодів	180	0,16	-	0,08	69,4
Всього					<b>516,83</b>
<b>Четвер</b>					
Обід					
Борщ з картоплею	250	2,5	5,3	17,5	129,0
Ньокі	150	2,32	0,42	18,31	86,32
Салат з моркви	100	1,44	4,95	11,02	93,35
Хліб	50	3,9	0,4	26	124
Кисіль	200	3,5	-	47,8	151,5
Всього					<b>584,17</b>
<b>П'ятниця</b>					
Обід					
Вермішель молочна	250	8,45	9,76	18,53	219,59
Оладки з повидлом	100	7,05	8,52	41,07	253,8
Чай	200	-	-	15,968	59,84
Всього					<b>533,23</b>