

ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)
для харчування учнів у осінній період

Дні тиждня	Назва страви	Вихід, гр
1	2	3
I ТИЖДЕНЬ		
Понеділок	Салат з капусти та кропу (Є.Кл.)	40
	Сир твердий	10
	Скрамбл(Є.Кл.) /або	50
	Пухкий омлет (Є.Кл.)	
	Каша розсипчаста гречана з чебрецем (Є.Кл.)	120
	Чай з лимоном	200
Вівторок	Салат з буряка з селерою(Є.Кл.)	40
	Філе курки запечене або /	50
	Чахохбілі (Є.Кл.)	70
	Картопляне пюре з орегано(Є.Кл.)	120
	Компот	200
	Хліб цільнозерновий	30
Середа	Салат з овочів	40
	Макарони відварні з сиром	170
	Чай з мелісою (Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
	Фрукти	100
Четвер	Салат з моркви	40
	Курячі нагетси (Є.Кл.)	45
	Каша пшенична	120
	Какао з молоком (Є.Кл.)	200
	Хліб цільнозерновий	30
П'ятниця	Салат з помідорів з солодким перцем / або	40
	Овочевий(Є.Кл.)	
	Риба тушкована з овочами під томатним соусом(Є.Кл.)	48\12
	Рис з кмином (Є.Кл .) або /	120
	картопляне пюре з орегано (Є.Кл.)	
	Чай каркаде (Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
	Фрукти	70

ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)		
для харчування учнів у осінній період		
Дні тиждня	Назва страви	Вихід, грам
1	2	3
II ТИЖДЕНЬ		
Понеділок	Оладі з родзинками з фруктовою поливкою / або	120\15 200 100
	фруктовим кюлі(Є.Кл.)	
	Какао з молоком	
	Фрукти	
Вівторок	Салат з капусти з яблуком та селерою(Є.Кл.)	40
	Болоньезе (Є.Кл.)	50
	Макарони відварні	120
	Чай з мелісою (Є.Кл.)	200
	Хліб цільнозерновий	30
Середа	Салат з помідорів та огірків (Є.Кл.) або овочів	40
	Биточки м'ясні запечені або /	50
	Рулет м'ясний	
	Каша розсипчаста булгур (Є.Кл.)	120
	Чай зелений(Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
Четвер	Запіканка сирна або /	150\15 200
	Сирники з фруктовим кюлі (Є.Кл.) або/	
	з фрук.поливкою	
	Узвар із суміші сухофруктів або компот(Є.Кл.)	200
П'ятниця	Салат з буряка з яблуками	40
	Биточки рибні	50
	Картопля запечена з куркумою (Є.Кл.)	120
	Чай каркаде (Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
	Фрукти	70

ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)		
для харчування учнів у осінній період		
Дні тиждня	Назва страви	Вихід, грам
1	2	3
III ТИЖДЕНЬ		
Понеділок	Салат вітамінний	40
	Макарони відварні з твердим сиром	170
	Какао з молоком (Є.Кл.)	200
	Хліб цільнозерновий	30
	Фрукти	70
Вівторок	Салат з овочів з аром.олією (Є.Кл.)	40
	Сир твердий	10
	Котлети січені з курки запечені	50
	Каша гречана з чебрецем (Є.Кл.)	120
	Чай зелений(Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
Середа	Печеня по-домашньому (Є.Кл.) або	175
	Вареники з картоплею з маслом	150
	Хліб цільнозерновий	30
	Напій з фруктів	200
Четвер	Салат з помідорів і огірків з циб. (Є.Кл.) або овочевий	40
	Відбивна з курки	50
	Каша пшенична (Є.Кл.)або /	
	Горохове пюре	120
	Чай з мелісою (Є.Кл.)	200
	Хліб цільнозерновий	30
П'ятниця	Салат з буряка з сухариками (Є.Кл.)	40
	Фрикадельки з риби	50
	Картопляне пюре з орегано (Є.Кл.)	120
	Компот з суміші фруктів	200
	Хліб житній	30

ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)		
для харчування учнів у осінній період		
Дні тиждня	Назва страви	Вихід, грам
1	2	3
<u>IV ТИЖДЕНЬ</u>		
Понеділок	Оладі з фруктовою поливкою або/ фруктовим кюлі(Є.Кл.)/ або	120\15
	Омлет з гарніром; соління	50/120/30
	Какао з молоком (Є.Кл.)	200
	Фрукти	100
Вівторок	Салат з помідорів і огірків(Є.Кл.) або овочів	40
	Тефтелі з м'яса в сметанно-томатному соусі	50\25
	Каша пшенична (Є.Кл.)	120
	Чай каркаде (Є.Кл.)	200
	Хліб цільнозерновий	30
Середа	Салат з овочів або вінегрет (Є.Кл.)	40
	Шніцель з м'яса	50
	Кускус розсипчастий з м'ятою (Є.Кл.)	120
	Чай з лимоном (Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
Четвер	Запіканка сирна або/ Сирники з фруктовим кюлі (Є.Кл.) або / з фруктовою поливкою	150\15
	Узвар із суміші сухофруктів або компот (Є.Кл.)	200
П'ятниця	Салат з свіжої капусти та кропу (Є.Кл.)	40
	Котлети рибні	50
	Картопляне пюре з орегано (Є.Кл.)	120
	Чай з мелісою (Є.Кл.)	200
	Хліб житній	30
	Фрукти	70