

| ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)              |                                                      |           |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|
| для харчування учнів у зимовий період |                                                      |           |
| Дні тижня                             | Назва страви                                         | Вихід, гр |
| 1                                     | 2                                                    | 3         |
| <b>І ТИЖДЕНЬ</b>                      |                                                      |           |
| <b>Понеділок</b>                      | Салат з капусти з зеленим горошком або кукурудзою    | 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       |
|                                       | Хліб цільнозерновий                                  | 30        |
|                                       |                                                      |           |
| <b>Вівторок</b>                       | Салат з буряка з сухариками(Є.Кл.)                   | 40        |
|                                       | Філе курки запечене або / або                        | 50        |
|                                       | Чахохбілі (Є.Кл.)                                    | 70        |
|                                       | Картопляне пюре з орегано(Є.Кл.)                     | 120       |
|                                       | Чай з мелісою (Є.Кл. )                               | 200       |
|                                       | Хліб житній                                          | 30        |
|                                       |                                                      |           |
| <b>Середа</b>                         | Салат з овочів/соління                               | 40        |
|                                       | Макарони відварні з сиром                            | 170       |
|                                       | Компот з суміші фруктів / або                        | 200       |
|                                       | Какао з молоком                                      |           |
|                                       | Хліб цільнозерновий                                  | 30        |
|                                       | Фрукти                                               | 100       |
|                                       |                                                      |           |
| <b>Четвер</b>                         | Салат з вареної моркви з насінням соняшника(Є.Клоп.) | 40        |
|                                       | Курячі нагетси (Є.Кл.)                               | 45        |
|                                       | Каша пшенична або /                                  | 120       |
|                                       | Горохове пюре                                        |           |
|                                       | Чай каркаде (Є.Кл.)                                  | 200       |
|                                       | Хліб житній                                          | 30        |
|                                       |                                                      |           |
| <b>П'ятниця</b>                       | Салат з овочів з ароматною олією(Є.Кл.)              | 40        |
|                                       | Риба тушкована з овочами під томатним соусом(Є.Кл.)  | 48\12     |
|                                       | Рис з кмином ( Є.Кл.) або /                          | 120       |
|                                       | Картопля запечена (Є.Кл.)                            |           |
|                                       | Чай чорний                                           | 200       |
|                                       | Хліб житній                                          | 30        |
|                                       | Фрукти                                               | 70        |

| ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)              |                                              |           |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|
| для харчування учнів у зимовий період |                                              |           |
| Дні тижня                             | Назва страви                                 | Вихід, гр |
| 1                                     | 2                                            | 3         |
| <b>II ТИЖДЕНЬ</b>                     |                                              |           |
| <b>Понеділок</b>                      | Оладі з фруктову поливкою                    | 120\15    |
|                                       | або фруктовим кюлі ( Є.Кл.)                  |           |
|                                       | Какао з молоком                              | 200       |
|                                       | Фрукти                                       | 100       |
|                                       |                                              |           |
| <b>Вівторок</b>                       | Салат з капусти з нас.соняшника(Є.Кл.)       | 40        |
|                                       | Болоньезе (Є.Кл.)                            | 50        |
|                                       | Макарони відварні                            | 120       |
|                                       | Чай з мелісою ( Є.Кл.)                       | 200       |
|                                       | Хліб цільнозерновий                          | 30        |
|                                       |                                              |           |
| <b>Середа</b>                         | Салат з овочів з аромат.олією (Є.Кл.)        | 40        |
|                                       | Биточки м'ясні запечені або /                | 50        |
|                                       | Рулет м'ясний                                |           |
|                                       | Каша розсипчаста булгур (Є.Кл.)              | 120       |
|                                       | Чай зелений(Є.Кл.)                           | 200       |
|                                       | Хліб житній                                  | 30        |
|                                       |                                              |           |
| <b>Четвер</b>                         | Запіканка сирна або /                        | 150\15    |
|                                       | Сирники з фруктовим кюлі (Є.Кл.) або з фрук. |           |
|                                       | поливкою                                     |           |
|                                       | Узвар із суміші сухофруктів(Є.Кл.)           | 200       |
|                                       |                                              |           |
| <b>П'ятниця</b>                       | Салат з буряка з твердим сиром               | 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 зимовий період |                                                  |           |
| Дні тижня                             | Назва страви                                     | Вихід, гр |
| 1                                     | 2                                                | 3         |
| <b>ІІІ ТИЖДЕНЬ</b>                    |                                                  |           |
| <b>Понеділок</b>                      | Салат вітамінний                                 | 40        |
|                                       | Макарони відварні з сиром                        | 170       |
|                                       | Чай каркаде (Є.Кл. ) / або                       | 200       |
|                                       | Какао з молоком                                  |           |
|                                       | Хліб цільнозерновий                              | 30        |
|                                       | Фрукти                                           | 70        |
|                                       |                                                  |           |
| <b>Вівторок</b>                       | Салат з овочів з аром.олією або вінегрет (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        |
|                                       |                                                  |           |
| <b>Середа</b>                         | Печеня по-домашньому (Є.Кл.) / або               | 175       |
|                                       | Вареники з картоплею з маслом                    | 150       |
|                                       | Хліб цільнозерновий                              | 30        |
|                                       | Узвар                                            | 200       |
|                                       |                                                  |           |
| <b>Четвер</b>                         | Салат з моркви (Є.Кл.)                           | 40        |
|                                       | Відбивна з курки                                 | 50        |
|                                       | Каша пшенична (Є.Кл.) / або                      | 120       |
|                                       | Горохове пюре                                    |           |
|                                       | Чай з мелісою (Є.Кл.)                            | 200       |
|                                       | Хліб житній                                      | 30        |
|                                       |                                                  |           |
| <b>П'ятниця</b>                       | 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 цільнозерновий                              | 30        |

| ПРИМІРНЕ МЕНЮ (сніданок)              |                                              |           |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|
| для харчування учнів у зимовий період |                                              |           |
| Дні тижня                             | Назва страви                                 | Вихід, гр |
| 1                                     | 2                                            | 3         |
| <b>IV ТИЖДЕНЬ</b>                     |                                              |           |
| <b>Понеділок</b>                      | Оладі з фруктовю поливкою                    | 120\15    |
|                                       | фруктовим кюлі (Є.Кл.)/ або                  |           |
|                                       | Омлет з гарніром; соління                    | 50/120/30 |
|                                       | Какао з молоком (Є.Кл.)                      | 200       |
|                                       | Фрукти                                       | 100       |
| <b>Вівторок</b>                       | Салат з овочів з аром.олією(Є.Кл.)           | 40        |
|                                       | Тефтелі з м'яса в сметанно-томатному соусі   | 50\25     |
|                                       | Каша пшенична (Є.Кл.)                        | 120       |
|                                       | Чай каркаде (Є.Кл.)                          | 200       |
|                                       | Хліб цільозерновий                           | 30        |
| <b>Середа</b>                         | Салат з капусти з насінням соняшника (Є.Кл.) | 40        |
|                                       | Шніцель з м'яса                              | 50        |
|                                       | Кускус розсипчастий з м'ятою (Є.Кл.) / або   | 120       |
|                                       | Картопляне пюре                              |           |
|                                       | Чай чорний з лимоном (Є.Кл.)                 | 200       |
|                                       | Хліб житній                                  | 30        |
| <b>Четвер</b>                         | Запіканка сирна / або                        | 150\15    |
|                                       | Сирники з фруктовим кюлі                     |           |
|                                       | або з фрук.поливкою                          |           |
|                                       | Узвар із суміші сухофруктів (Є.Кл.)          | 200       |
| <b>П'ятниця</b>                       | Салат з овочів або вінегрет (Є.Кл.)          | 40        |
|                                       | Котлети рибні                                | 50        |
|                                       | Картопляне пюре з орегано (Є.Кл.)            | 120       |
|                                       | Чай з мелісою (Є.Кл.)                        | 200       |
|                                       | Хліб житній                                  | 30        |
|                                       | Фрукти                                       | 70        |