УЗГОДЖЕНО
Начальник Головного управління
Держпродспоживслужби
в Луганській області
_____ Ріта ХОЛОДЕНКО
_____ 2021 р.

ПЕРЕВІРЕНО
Ю. ПЕРІНА

Затверджено
Директор Лисичанської гімназії № 2
Сєвєродонецького району Луганської області
_____ Ганна ВИСЛОГУЗОВА
_____ 2021 р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ НА ЗИМОВИЙ ПЕРІОД
НА 2021-2022 НАВЧАЛЬНИЙ РІК ДЛЯ УЧНІВ
ЛИСИЧАНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ № 2 СЄВЄРОДОНЕЦЬКОГО РАЙОНУ
ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ (СНІДАНКИ)

І ТИЖДЕНЬ

Назва страви	Маса нетто порцій для відповідної вікової групи		
	6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18
Понеділок			
Рис (розсипчастий)	100	100	100
Запечене філе курки	75	100	100
Хліб	30	50	50
Салат з буряком, яєць зі сметаною	100/15	100/15	100/15
Апельсин	100	100	100
Узвар	200	200	200
Вівторок			
Відварена картопля	100	150	150
Риба запечена з овочами під соусом «Бешамель»	90	100	100
Салат з капусти	100	100	100
Молоко кип'ячене	200	200	200
Яблуко	100	100	100
Середа			
Квасоля тушкована з овочами	120	150	150
Бутерброд з твердим сиром	45	55	55
Банан	100	100	100
Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100
Чай	200	200	200
Четвер			
Макарони відварні	120	150	150
Курка по-італійські	70	100	100
Салат з капусти та огірків зі сметаною	100/15	100/15	100/15
Какао з молоком	200	200	100
Апельсин	100	100	200
Хліб	30	50	50
П'ятниця			
Запіканка сирна з родзинками	100	100	90/25
Яйце відварне	1шт/40гр	1шт/40гр	1шт/40гр
Каша Артек або рисова	120	150	150
Сік фруктовий	75	100	100
Яблуко	100	100	200
Салат з гарбуза та яблук	100	100	50

II ТИЖДЕНЬ

Назва страви	Маса нетто порцій для відповідної вікової групи		
	6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18
Понеділок			
Каша гречана	120	150	150
Рибні стіки	60	90	90
Салат з капусти	100	100	100
Хліб	30	50	50
Банан	100	100	100
Какао з молоком	200	200	200
Вівторок			
Мак Ендчиз	120	150	150
Яйце відварне	1/40гр	1/40гр	1/40гр
Салат з моркви зі сметаною	100/15	100/15	100/15
Сік фруктовий	200	200	200
Апельсин	100	100	100
Середа			
Горохове пюре	120	150	150
Шніцель курячій	75	100	100
Буряк відварний	100	100	100
Яблуко	100	100	100
Хліб	30	50	50
Сир твердий	15	15	15
Чай	200	200	200
Четвер			
Печеня по-домашньому з курки	120	150	150
Салат з буряком, яєць зі сметаною	100/15	100/15	100/15
Хліб	30	50	50
Банан	100	100	100
Молоко кип'ячене	200	200	200
П'ятниця			
Сирник з морквою	120	150	150
Каша Артек або рисова	120	150	150
Салат з моркви та запеченої груші	100	100	100
Яблуко	100	100	100
Компот з сухофруктів	200	200	200

III ТИЖДЕНЬ

Назва страви	Маса нетто порцій для відповідної вікової групи		
	6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18
Понеділок			
Плов з курки	100/50	120/60	120/60
Салат з моркви, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100
Хліб	30	50	50
Банан	100	100	100
Молоко кип'ячене	200	200	200
Вівторок			
Картопляна запіканка з рибним фаршем	120	150	150
Салат з моркви зі сметаною	100/15	100/15	100/15
Хліб	30	50	50
Апельсин	100	100	100
Узвар	200	200	200
Середа			
Квасоля відварна	100	120	120
Омлет	50	100	100
Салат з капусти	100	100	100
Яблуко	100	100	100
Чай	200	200	200
Бутерброд з твердим сиром	45	55	55
Четвер			
Макарони відварні	120	150	150
Курячі нагенси	85	100	100
Салат з яєць та яблук зі сметаною	100/15	100/15	100/15
Какао з молоком	200	200	200
Банан	100	100	100
П'ятниця			
Ліниві вареники з ягідним кюлі	100/25	120/25	120/25
Каша рисова або Артек	120	150	150
Салат з гарбуза та родзинок	100	100	100
Яблуко	100	100	100
Сік фруктовий	200	200	200

IV ТИЖДЕНЬ

Найменування страв	Маса нетто порцій для відповідної вікової групи		
	6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18
Понеділок			
1.Лобіо з квасолею	100	120	120
2.Яйце відварене	1/40гр	1/40гр	1/40гр
3Салат з капусти та огірків зі сметаною	100/15	100/15	100/15
4.Хліб	30	50	50
5.Банан	100	100	100
6.Сік фруктовий	200	200	200
Вівторок			
1.Каша Артек	120	150	150
2.Капуста тушкована з овочами та курячим філе	150	180	180
3.Хліб	30	50	50
4.Яблуко	100	100	100
5. Молоко кип'ячене	200	200	200
Середа			
1Каша рисова	120	150	150
2.Чахохбілі з курячим філе	100	150	150
4.Буряк відварний	100	100	100
5 .Сир твердий	15	15	15
6. Апельсин	100	100	100
7Узвар	200	200	200
Четвер			
1Картопляне пюре	120	150	150
2.Риба тушкована з овочами	60	90	90
Салат з моркви зі сметаною	100/15	100/15	100/15
4. Банан	100	100	100
5.Какао з молоком	200	200	200
6.Хліб	30	50	50
П'ятниця			
1.Запіканка сирна з родзинками та курагою	100	120	120
2.Каша Артек або рисова	120	150	150
3.Гарбуз або морква запечені	100	100	100
4. Яблуко	100	100	100
5.Чай	200	200	200