



Погоджено:
 Начальник Ужгородського районного
 управління
 Головного управління
 Держпродспоживслужби
 в Закарпатській області

Ліліана Ігнацевич

**Примірне чотиритижневе меню
 осінь 2024 р**

Найменування страв	Маса нетто	Хімічний склад			
	Вихід, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал
1-й тиждень Понеділок					
Сніданок					
Омлет скрамбл	75	8.1	10.4	5.6	146.5
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом	30/11\3	4.6 0.03	5.6 3.3	9.9 0.03	111 21.5
Салат з морквою та родзинками	50	1.9	2.7	10	70
Чай трав'яний	200	-	-	10	50
Всього		12.25	27.45	29.95	362.5
Обід					
Суп Мінестроне	200	3.1	6.2	20.2	145.1
Шніцель зі свинини	81	11.09	19.15	11.17	262.02
Каша гречана розсипчаста	103	5.31	3.20	26.58	157.23
Салат з томатів	50	0.5	1.6	3.1	28.2
Хліб	30	2.2	0.2	14.3	58.5
Компот з сушених яблук	135	0.22	-	12.09	46.43
Всього		22.42	30.35	87.44	697.48
Полуденок					

Яблуко	100	0.10	00	14.00	58.00
Всього					58.0
Всього за день		34.67	57.8	117.39	1059.98
1-й тиждень Вівторок					
Сніданок					
Львівській сирник із морквою та сметаною	180/20	23.1 0.45	17.9 3	27.1 0.45	363.4 30.9
Какао	160	5.34	4.51	8.55	94.74
Всього		25.77	19.51	34.52	416.75
Обід					
Суп овочевий	200	3.4	2.3	22.7	133.0
Тюфтелька куряча з овочами	88/32	15.58	6.61	15.06	184.03
Каша пшенична розсипчаста	127	5.08	3.03	31.85	176.85
Салат з капусти, моркви	50	1	1.8	3.1	34
Компот із свіжих фруктів	160	0.72	0.08	16.3	64.72
Хліб	30	2.2	0.2	14.3	58.5
Всього		28.16	40.16	107.99	671.35
Полуденок					
Банан	100	0.70	0.10	8.3	36.0
Всього					36.0
Всього за день		53.93	59.67	142.51	1088

1-й тиждень Середа					
Сніданок					
Салат зі свіжих томатів	50	0.6	3	1.9	38
Чахохбілі з куркою	100	15.2	4.48	9.3	126.29
Каша ячна розсипчаста	127	5.08	3.03	31.85	176.85
Какао з молоком	160	5.34	4.51	8.55	94.74
Всього		14.37	13.22	63.55	529
Обід					
Суп рибний з овочами	200	8.0	3.1	1.5	120
Печеня по-домашньому зі свининою	200	16.2	13.6	25.4	288.1
Салат з	50	0.84	2.55	4.56	44.54

буряком,курагою					
Хліб	30	2.2	0.2	14.3	58.5
Сік персиковий	200	0.18	-	28.62	122.4
Всього		23.42	21.5	86.38	639.56
Полуденок					
Фрукти свіжи(яблука або груша)	100	0.10	00	14.00	58.00
Всього					58.0
Всього за день		37.77	34.72	149.93	1111.78
1-й тиждень Четвер					
Сніданок					
Салат з яйцем та зеленим горошком	50	4	5.5	5.6	64
Макарони з твердим сиром	160	21.9	22.1	44.5	323.2
Чай трав'яний	180		-	10	50
Яблука або груша	100	1	0.2	22	94
Всього		9.69	5.15	62.94	346.85
Обід					
<i>Борщ з картоплею</i>	200	2.75	3.14	13.13	88.5
Сметана	12	0.4	0.3	1	28
Плов з булгуру та свинини	200	10.7	18.6	26.2	308.9
Салат з капустою,морквою	75	1.1	3.8	3.4	52.7
Хліб	30	2.2	0.2	14.3	58.5
Всього		18.05	26.04	74.93	610.6
Полуденок					
Сік	180	0.20	00	18.20	76.0
Всього					76.0
Всього за день		27.74	31.19	137.87	957.46

1-й тиждень П'ятниця					
Сніданок					
Нагетси курячі	70	15.99	5.36	16.50	181.95
Каша пшенична розсипчаста	127	5.08	3.03	31.85	176.85
Салат з томатів	50	0.7	1.8	2.6	30.3

Хліб цільнозерновий з маслом	30 5	2.1 0.05	2.4 4.15	9.9 0.05	71 37.5
Чай з лимоном	150			10	50
Всього		21.77	10.19	60.95	547.6
Обід					
Суп овочевий	200	6.67	7.18	18.32	175.85
Пюре картопляне	140	4	21	0.4	128.2
Риба тушена з овочами в томатному соусі	90	12.7	4.2	2.5	91.3
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71.5
Салат з буряка	50	2.1	2.7	12	34.8
Компот із сушених фруктів	160	0.22	-	12.09	46.43
Всього		21.96	29.84	61.86	637.65
Полуденок					
Слива	100	-	-	10.3	47
Всього					47.0
Всього за день		43.73	40.03	122.81	1185.25
2-й тиждень Понеділок					
Сніданок					
Яйце варене	40	5.3	6.4	1.9	8.6
Полента з твердим сиром	120	3.1	3.0	20.1	120
Хліб цільнозерновий з маслом	30 5	2.1 0.05	2.4 4.15	9.9 0.05	71 37.5
Чай трав'яний	150	-	-	10	50
Всього		16.93	15.74	78.76	554.66
Обід					
Суп із цвітною капустою	200	1.9	3.9	9.7	99
Сочевиця зі спеціями	125	12.2	3.6	22.7	208.1
Курка тушкована в соусі	70	14.5	4.6	11.2	148
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Сік абрикосовий	180	0.9	-	16.9	74
Всього		31.6	14.5	70.4	600.1
Полуденок					
Банан	100	0.70	0.10	8.3	36.0

					36.0
Всього за день		48.53	30.24	149.16	1154.76
2-й тиждень Вівторок					
Сніданок					
Запіканка сирна з ягідним кюлі	180/20	23.1 0.45	17.9 3	27.1 0.45	363.4 30.9
Какао	160	5.34	4.51	8.55	94.74
Всього		38.09	28.61	29.7	530.14
Обід					
Борщ з картоплею	200	2	4.3	14	103
Рибні нагетси	70	16.15	3.08	20.72	162.5
Каша рисова	120	3.1	2.4	22.3	136.3
Салат зі свіжих томатів	75	0.7	2.4	4.7	42.3
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Компот із сухофруктів	180	0.10	0.00	14.00	57.0
Всього		23.4	25.3	75.8	602.6
Полуденок					
Яблуко	100	0.10	00	14.00	58.00
					58.0
Всього за день		61.49	53.91	105.5	1132.74

2-й тиждень Середа					
Сніданок					
Рагу овочеве	50	0.6	2.6	3.2	37
Гуляш курячий	60/24	20.2	5.3	7.4	146
Каша пшенична розсипчаста	120	5.1	3.0	31.9	177
Чай травяний	180	00	00	5.00	18.95
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Всього		28.2	8.05	64.5	477
Обід					
Суп із крупою перловою та томатами	250	3.0	4.3	24.5	151.6
Печеня по домашньому зі свинини	200	13.2	11.73	3.45	358.08
Салат з капусти, моркви	50	0.7	2.5	2.3	35
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71

Компот із свіжих фруктів	160	0.72	0.08	16.3	64.72
Всього		22.7	31.4	78.3	587.62
Полуденок					
Виноград	100	1	0.2	22	94
Всього					94.0
Всього за день		50.9	39.45	142.8	1064.62

2-й тиждень Четвер

Сніданок					
Курка по-італійськи	85	17.2	4.4	1.77	105.4
Макарони відварені з овочами	130	4.4	2.9	28	157
Хліб цільнозерновий з маслом	30 5	2.1 0.05	2.4 4.15	9.9 0.05	71 37.5
Какао	160	4.1	3.8	6.5	105
Всього		14.95	22.35	60.55	443.1
Обід					
<i>Суп гороховий з грінками</i>	200	5.5	37.5	25.27	134.5
Кебаб з сиром(свинини)	75	17.37	13.88	0.24	195
Каша гречана розсипчаста	120	5.31	3.20	26.58	157.23
Салат з огірків та томатів	50	0.7	2.5	2.3	35
Хліб цільнозерновий	30	1	0.21	15	68
Яблука	100	-	-	10.3	47
Всього		90.8	19.84	100.75	698.28
Полуденок					
Сік	180	0.20	00	18.20	76.0
Всього за день		105.75	42.19	161.3	1141.38
2-й тиждень П'ятниця					
Сніданок					
Салат з морквою та родзинками	50	1.9	2.7	10	70
Біточок курячий паровий	77	14.32	3	6.6	113
Банош по-гуцульськи з тв. сиром	120	3.2	4.7	11.8	103
Хліб цільнозерновий	30	1	0.21	15	68
Чай з лимоном	200	0.4	-	21.1	75.6
Всього		23.85	15.2	62.93	501.28
Обід					
<i>Суп білий з галушками</i>	200 20	2.4	3.4	16.4	116
Фрикадельки м'ясни (свинини)	75	16.5	9.2	0.64	149.8
Картопля запечена	94	3.1	2.8	15.5	100

скибочками					
Салат з капустою ,зеленим горошком	50	0.5	1.6	3.1	28.2
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Компот із яблук	180	0.18	-	28.62	122.4
Всього		28.85	18.85	99.02	778.12
Полуденок					
Сливи	100	1	0.2	22	94
Всього за день		52.7	34.05	161.95	1279.35

3-й тиждень Понеділок					
Сніданок					
Фрітата	75	8.1	10	3.1	135.3
Макарони відварні з овочами	130	4.38	2.9	28.4	156.58
Какао	160	5.34	4.51	8.55	94.74
Всього		17.82	17.41	40.05	386.62
Обід					
Суп гороховий з грінками	200\ 30	6.8	4.7	20.7	175.3
Шніцель зі свининою	75	16.5	9.2	0.64	149.8
Каша перлова	120	5.08	3.03	31.85	176.85
Салат із помідор	70	0.9	2.5	2.7	40.9
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Фруктовий напиток	160	0.72	0.08	16.3	64.72
Всього		66.04	26.58	113.67	1008.62
Полуденок					
Банан	100	1	0.2	22	94
					94.0
Всього за день		83.86	43.99	153.72	1395.24

3-й тиждень Вівторок					
Сніданок					
Запіканка сирно- вермішелева з сметанним соусом	180\ 25	19 0.75	12.5 5	28.2 0.75	332.5 53.50
Чай травяний	200	4.1	3.8	6.5	105
Всього		19.95	17.5	41.05	480

Обід					
Суп квасолевий	200	6.8	4.9	24.5	192.6
Риба запечена з овочами	90	12.9	4.7	5.2	105.1
Картопляне пюре	120	3	19	0.4	101.2
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Сік	180	0.20	00	18.20	76.0
Всього		26.52	31.28	78.3	628.62
Полуденок					
Яблука	100	1	0.2	22	94
Всього за день		46.47	48.78	119.35	1108.62

3-й тиждень Середа					
Сніданок					
Салат з буряком, курагою	50	3.9	9.8	12.3	153.4
Тюфтелька куряча	77	14.32	3	6.6	113
Каша гречана	125	12.2	3.6	22.7	208.1
Чай трав'яний	150	-	-	10	50
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Всього		28.62	9	49.2	442.1
Обід					
Рибний суп з картоплею та овочами	200	2.7	1.9	18.1	106.4
Макаронник з мясом свинини	160	16.95	7.8	14.5	313.52
Салат з капусти, моркви	50	0.7	2.5	2.3	35
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Компот із яблук	160	1.72	0.08	16.3	64.72
Всього		25.07	25.54	88.42	683.87
Полуденок					
Банан	100	1	0.2	22	94
Всього за день		53.69	34.54	137.62	1125.57

3-й тиждень Четвер					

Сніданок					
Запіканка сирна з бананом та сметанним соусом	180\25	19 0.75	12.5 5	28.2 0.75	332.5 53.50
Какао з молоком	160	5.34	4.51	8.55	94.74
Всього		36.24	39.01	67.15	619.89
Обід					
Сочевичний суп-пюре з овочами	200	7.6	11.2	41.0	306.7
Курячі нагетси	70	17.72	9.07	20.8	219.24
Рис відварний	120	8.55	7.8	44.4	180
Салат вінегрет	75	1.38	2.62	9.06	65.00
Хліб цільозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Сік яблучний	180	0.72	-	18.54	74.60
Всього		38.07	33.09	143.7	916.54
Полуденок					
Виноград	100	1	0.2	22	94
Всього за день		74.31	72.1	210.85	1536.42

3-й тиждень П'ятниця					
Сніданок					
Каша пшенична	100	4	2.7	21	126.6
Тюфтелька куряча	88	29.4	9.1	26.6	293.3
Салат з капусти ,моркови	75	2.2	4.9	3.9	70.8
Хліб цільозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Чай з трав'яний	180	0.2	-	12.1	46
Банан	100	1	0.2	22	94
Всього		34.9	16.6	74.5	582.3
Обід					
Суп мінестроне з овочами	200	2.5	0.7	21.2	97.2
Плов з булгуру та свининою	200	10.7	18.6	26.2	308.9
Салат з буряка та чорносливом	50	1.3	1.7	10.6	62.1
Хліб цільозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71

Всього		16.78	23.4	96.52	661.6
Полуденок					
Сік персиковий	180	0.18	-	28.62	122.4
Всього за день		51.68	40	171.02	1243.9

4-й тиждень Понеділок					
Сніданок					
Пан де калатрава	150	16.5	10.0	11.2	228.2
Салат з морквою та родзинками	50	0.7	2.5	2.3	35
Чай трав'яний	150	-	-	10	50
Всього		24.81	7.75	112.63	452.13
Обід					
Борщ чернігівський	200	2.59	2.82	12.82	89.99
Пастуший пиріг з кур'ячим м'ясом	187	21.01	2.65	68.43	202.13
Салат з капусти та зеленим горошком	75	1.43	3.6	5.23	60.63
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Компот із сухофруктів	150	0.9	-	16.9	74
Всього		28.81	22.02	82.63	681
Полуденок					
Яблука	100	1	0.2	22	94
Всього за день		53.62	29.77	195.27	1133.18
4-й тиждень Вівторок					
Сніданок					
Вареники ліниві з кисломол.сиром та фруктовим соусом	150	23.9	20.1	15.8	341
Какао	160	5.34	4.51	8.55	94.74
Всього		29.24	24.61	24.34	435.74
Обід					
Суп з сочевиці	200	11.45	4.4	17.41	159.08
Каша ячнева	120	5.08	3.03	31.85	176.85

Рибні нагетси	70	16.15	3.08	20.72	162.5
Салат з капусти,зеленого горошку	75	0.7	2.4	4.7	42.3
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Компот з яблук	200	0.6	0.00	26.15	115.35
Всього		23.4	20.83	100.81	794.58
Полуденок					
Банан	100	1	0.2	22	94
Всього за день		61.49	45.44	125.15	1230

4-й тиждень Середа					
Сніданок					
Салат з буряком, курагою	75	3.9	9.8	12.3	153.4
Курячі нагетси	70	17.72	9.07	20.8	219.24
Полента з твердим сиром	110	3.1	3.0	20.1	120
Сік персиковий	180	0.18	-	28.62	122.4
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Всього		14.2	14.4	45.7	387.45
Обід					
Рибний суп з овочами	200	2.7	1.9	18.7	106.4
Фрикаделька м'ясна зі свинини	75	16.05	9.2	0.64	149
Горохове пюре	120	2.84	7.42	21.11	162.2
Салат з помідор	50	0.7	2.5	2.3	35
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Компот із сухофруктів	160	0.72	0.08	16.3	64.72
Полуденок					
Яблука	100	1	0.2	22	94
Всього		18.82	24.08	70.3	581.92
Всього за день		33.02	38.48	116.1	1024.57
4-й тиждень Четверг					
Сніданок					
Курячий шніцель	80	13.3	7.9	12.3	158
Ризотто з зеленим горошком	150	2.84	7.42	21.11	162.2
Салат з свіжих огірків	60		5.3	6.4	8.6
Хліб цільнозерновий з/ маслом	30/3		2.1 0.03	2.4 3.1	71 21.5

Чай трав'яний	150	-	-	10	50
Всього			14.95	22.35	443.1
Обід					
Суп овочевий зі сметаною	200	5.5	2.5	19.2	134.2
Плов з булгура та свинини	200	10.7	18.6	26.2	308.9
Салат з буряка та чорносливом	50	1.3	1.7	10.6	62.1
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Чай з каркаде	200	-	-	10	60
Всього		28.85	11.58	104	699.4
Полуденок					
Виноград	100	1	0.2	22	94
Всього за день			26.53	126.35	1118.3
4-й тиждень Пятниця					
Сніданок					
Біточок курячий паровий	77	14.32	3	6.6	113
Каша гречана	125	12.2	3.6	22.7	208.1
Салат з буряка, кураги	50	0.9	1.1	7.88	41.4
Хліб цільнозерновий	30	2.1	2.4	9.9	71
Сік персиковий	160	0.4	-	16.9	75.6
Всього		22.85	14.5	49.18	540.52
Обід					
Суп з квасолі зі сметаною	200	6.67	7.18	18.32	160.85
Тушкована капуста з мясом свинини та овочами	120	13.8	7.1	6.1	153.6
Пюре картопляне	114	2.51	2.65	18.16	105.63
Компот з морожених ягід	200	0.6	-	26.15	115.35
Всього		24.58	17.13	90.73	631
Полуденок					
Сливи	100	1	0.2	22	94
Всього за день		47.43	31.63	139.91	1171.52