

Погоджую:  
Начальник Костопільського  
міжрайонного Управління  
Держсанепідслужби у Рівненській області  
\_\_\_\_\_ В.А. Стельмащук

Затверджую:  
Директор Березнівської  
гімназії  
\_\_\_\_\_ С.В.Делідон

**Примірне  
10-ти денне перспективне  
меню для харчування учнів 1(5)-7(11)  
класів Березнівської гімназії  
Березнівської районної ради Рівненської  
області імені Миколи Буховича**

(складено на основі наказу №298/227 від 17.04.2006 Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Постанова від 22 листопада 2004 р. № 1591

« Про затвердження норм харчування дітей у навчальних закладах»)

<b>I-тиждень</b>				
№ з/п	Назви страв	Вихід ,гр.	Енергоцінність ккал	Вартість обіду
<b>Понеділок</b>				
1.	Салат з овочів	50	67	0,62
2.	Тюфтельки зі свинини, соус сметанний, або котлети	120/100	284	6,00
3.	Макарони з маслом	150	240	1,25
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Сік фруктовий	150	115	1,90
6.	Печиво	15	74	0,53
			<b>925</b>	<b>11,00</b>
<b>Вівторок</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Риба смажена або рибні котлети	75	218	7,64
3.	Картопляне пюре	150	214	1,71
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Чай з цукром	200/15	60	0,33
			<b>726</b>	<b>11,00</b>
<b>Середа</b>				
1.	Салат з овочів	50	49	0,62

2.	Сардельки відварені	75	202	4,77
3.	Каша гречана	100	166	1,65
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Кисіль із соку або сік	180	118	2,28
6.	Фрукти	50-100	90	0,98
			<b>770</b>	<b>11,00</b>
<b>Четвер</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Плов з курятиною	75/100	405	4,99
3.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
4.	Чай з цукром	200/15	60	0,33
5.	Млинчики з сиром	75	146	4,36
			<b>845</b>	<b>11,00</b>
<b>П'ятниця</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Яйця варені	1/2 шт.	63	0,97
3.	Пельмені з маслом	150	426	7,24
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Чай з цукром	200/15	60	0,33
6.	Фрукти	80	45	1,14
			<b>828</b>	<b>11,00</b>
<b>Сума за тиждень</b>			<b>4094</b>	

<b>II-тиждень</b>				
№ з/п	Назви страв	Вихід ,гр.	Енергоцінність ккал	Вартість обіду
<b>Понеділок</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Котлета смажена	100	284	6,00
3.	Каша з круп	150	241	1,65
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Кава ячмінна	180	167	1,35
6.	Печиво	30-50	100	<b>0,68</b>
			<b>1026</b>	<b>11,00</b>
<b>Вівторок</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Рагу з птиці	50/125	217	4,43
3.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
4.	Чай з цукром	200/15	60	0,33
5.	Фрукти	50-100	90	0,56
6.	Млинчики з сиром	75	146	4,36
			<b>747</b>	<b>11,00</b>
<b>Середа</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62

2.	Риба смажена або рибні котлети	75	200	7,64
3.	Картопляне пюре	150	197	1,71
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Сай	200	129	0,33
6.	Фрукти	50-100	90	-
			<b>850</b>	<b>11,00</b>
<b>Четвер</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Яйця варені	1/2шт.	63	0,97
3.	Вареники з сиром або картоплею	150	312	6,72
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Компот св.яблук	180	120	1,00
6.	Фрукти	70	90	0,99
			<b>819</b>	<b>11,00</b>
<b>П'ятниця</b>				
1.	Салат з овочів	50	89	0,62
2.	Макарони з маслом	150	240	1,25
3.	Курятина в сметані	75/11,25	164	5,53
4.	Хліб житній/пшеничний	60	145	0,70
5.	Компот з сухофруктів або сік	180	118	2,28
6.	Кондитерський виріб	40	112	0,62
			<b>868</b>	<b>11,00</b>
<b>Сума за тиждень</b>			<b>4310</b>	