

Затверджую
 Директор Іларіонівського ліцею
 Іларіонівської селищної ради
 Дніпропетровської області
 К. В. Філатова



Погоджено
 Начальник Синельниківського
 управління Головного
 управління Держпродспоживслужби
 в Дніпропетровській області
 А.В. Забара

Примірне 4-тижневе меню

Іларіонівського ліцею Іларіонівської селищної ради Дніпропетровської області
 для учнів 1-4 класів
 на осінній період

	I тиждень			II тиждень	
Понеділок	Салат з м'якого сиру та томатів	100	Понеділок	Салат з кисломолочного сиру, перцю солодкого та часнику	75
	Фрітата	50		Овочева паелья з куркумою	150
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150
	Сік	200		Хліб пшеничний білий	30
	Хліб пшеничний білий	30		Апельсини свіжі	100
	Яблука свіжі	100			
Вівторок	Салат зі свіжого буряка та сметаною	100	Вівторок	Салат з капусти ,огірків та кропу	100
	Плов з курячим м'ясом 129.6/50.4	180		Запечене філе курки з орегано	50
	Чай масала	200		Картопляне пюре з орегано	120
	Хліб житній	30		Йогурт	125
	Банани свіжі	100		Хліб житній	30
				Банани свіжі	100
Середа	Салат з огірків та петрушки	75	Середа	Салат зі свіжого буряка та олії	75
	Котлета по-міланськи з сиром	90		Курячі нагетси	85
	Кускус (розсипчастий)	120		Соус "Кетчуп"	25
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150		Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120
	Апельсини	100		Сік	200
				Яблука свіжі	100
Четвер	Салат з капусти та моркви	75	Четвер	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	75
	Рибні стіки	70		Риба тушкована з овочами та томатним соусом	48/12
	Соус "Кетчуп"	25		Рис з орегано	120
	Рис з кмином (розсипчастий)	120		Какао з молоком	180
	Какао з молоком	180		Хліб житній	30
	Банани свіжі	100		Банани свіжі	100
П'ятниця	Оладки кукурудзяні з морквою	125	П'ятниця	Овочева соте	75
	Сметана	25		Сочевиця (відварена) зі спеціями (кориця, аніс)	120
	Овочева соте	120		Львівський сирник з морквою	100
	Йогурт	125		Сметана	10
	Хліб пшеничний білий	30		Чай масала	200
	Яблука свіжі	100		Яблука свіжі	100

III тиждень			IV тиждень		
Понеділок	Салат з овочів та яєць	100	Понеділок	Салат з капусти, огірків та кропу	100
	Картопля відварна	100		Вегетаріанський закритий пиріг	200
	Котлета рублена з курячого філе	75		Какао з молоком	180
	Сік	200		Хліб пшеничний білий	30
	Яблука свіжі	100		Яблука свіжі	100
Вівторок	Овочеve асорті	100	Вівторок	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	75
	Котлета рублена з курячого філе	75		Курячий шніцель	70
	Овочеve рагу з зеленим горошком	125		Соус "Кетчуп"	25
	Йогурт	125		Каша пшенична (розсипчаста)	120
	Банани свіжі	100		Сік	200
Середа	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	Середа	Запечені кабачки в панірувальних сухарях	75
	Рибні нагетси	70		Минтай запечений у соусі "Бешамель"	60
	Соус "Кетчуп"	25		Рис (розсипчастий) з орегано	120
	Рис розсипчастий з орегано	120		Йогурт	125
	Чай масала	200		Хліб житній	30
	Хліб житній	30		Яблука свіжі	75
	Апельсини	100			
Четвер	Салат з м'якого сиру та томатів	75	Четвер	Овочеve рагу з горошком	120
	Лобіо з квасолі	250		Запіканка сирна з бананом та сметаною	200/25
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150
	Хліб пшеничний білий	30		Апельсини	75
	Яблука свіжі	100			
П'ятниця	Салат зі свіжого буряка та ароматної олії	100	П'ятниця	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	75
	Курка тушкована в соусі з кміном	70		Чахохбілі з куркою	100
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120		Кускус (розсипчастий)	120
	Чай масала	200		Чай масала	200
	Хліб пшеничний білий	30		Хліб пшеничний білий	30
Апельсини	100	Яблука свіжі	75		