

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
 Іларіонівської гімназії Іларіонівського ліцею
 для здобувачів освіти 5-9 класів
 на осінній період

	І тиждень			ІІ тиждень	
Понеділок	Огірок свіжий	100	Понеділок	Огірок свіжий	100
	Болоньезе з яловичини	100		Котлета рибна	75
	Гречана каша з чебрецем	150		Ризото із зеленим горошком та сиром твердим	200
	Сік	200		Узвар	150
	Хліб цільнозерновий пшенич.	30		Хліб цільнозерновий пшеничн.	30
	Банани свіжі	100		Банани свіжі	100
Вівторок	Помідор свіжий	100	Вівторок	Помідор свіжий	100
	Котлета по- міланськи з сиром	125		Печеня по- домашньому з куркою	130/50
	Кускус розсипчастий	150		Сік	200
	Узвар	150		Хліб житній	30
	Хліб цільнозерновий пшенич.	30		Апельсини	100
	Яблука свіжі	100			
Середа	Огірок свіжий	100	Середа	Огірок свіжий	100
	Плов з курячим м'ясом	180/70		Курячі нагетси/ соус «Кетчуп»	125/25
	Апельсини	100		Гречана каша з чебрецем	150
	Какао з молоком	180		Хліб цільнозерновий пшеничн	30
	Хліб житній	30		Йогурт	125
				Яблука свіжі	100
Четвер	Помідор свіжий	100	Четвер	Помідор свіжий	100
	Рибні стіки	105		Риба тушкована з овочами у томатному соусі	72/18
	Соус «Кетчуп»	25		Рис (розсипчастий) з орегано	150
	Рис з кмином	150		Хліб житній	30
	Хліб цільнозерновий пшенич.	30		Банани свіжі	100
	Банани свіжі	100		Узвар	150
	Чай з мелісою	200			
П'ятниця	Оладки кукурудзяні з морквою / сметана	120/18	П'ятниця	Овочеve cote	75
	Овочеve cote	120		Сочевиця зі спеціями	150
	Йогурт	125		Львівський сирник з морквою/сметана	100/10
	Хліб житній	30		Яблука свіжі	100
	Яблука свіжі	100		Какао з молоком	180
		Хліб цільнозерновий пшеничн	30		

III тиждень			IV тиждень	
Огірок свіжий	100	Понеділок	Огірок свіжий	100
Рис «Паелья»	164/36		Бефстроганов з яловичини	62/38
Сік	200		Каша пшенична	150
Хліб цільнозерновий пшенич.	30		Чай з мелісою	150
Банани свіжі	100		Хліб цільнозерновий пшеничн.	30
			Банани свіжі	100
Помідор свіжий	100	Вівторок	Помідор свіжий	100
Печеня по- домашньому з яловичиною	103/47		Курячий шніцель/соус «Кетчуп»	100/25
			Відварена картопля	150
Чай з мелісою	200		Сік	200
Хліб житній.	30		Хліб житній	30
Яблука свіжі	100		Яблука свіжі	100
Огірок свіжий	100	Середа	Огірок свіжий	100
Рибні нагетси/ соус «Кетчуп»	105/25		Минтай запечений у соусі «Бешамель»	72/18
Рис (розсипчастий) з орегано	150		Рис (розсипчастий) з орегано	150
Какао з молоком	180		Хліб цільнозерновий пшеничн	30
Апельсини	100		Йогурт	125
Хліб цільнозерновий пшенич	30		Банани свіжі	100
Помідор свіжий	100	Четвер	Помідор свіжий	100
Куліш з курячим м'ясом	130/50		Чахохбілі з куркою	78/72
Узвар	150		Булгур	150
Хліб житній.	30		Хліб цільнозерновий пшенич.	30
Яблука свіжі	100		Апельсини	100
			Узвар	150
Огірок свіжий	100	П'ятниця	Овочеve рагу	150
			Запіканка сирна з бананом та сметаною	120/15
Гречана каша з чебрецем	150		Яблука свіжі	100
Запечене філе курки з орегано	90		Какао з молоком	180
Йогурт	125		Хліб цільнозерновий пшеничн	30
Хліб цільнозерновий пшенич	30			
Яблука свіжі	100			