

ПОГОДЖЕНО

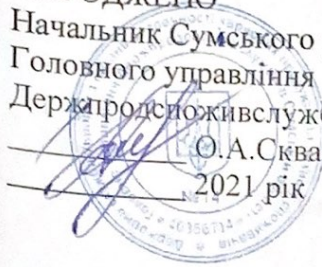
Начальник Сумського управління

Головного управління

Держпродспоживслужби

О.А.Скварча

2021 рік



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор КУ «Сумський навчально-виховного комплексу імені О.Братушки №16 «Загальноосвітня школа І-ІІІ ст. - дошкільний навчальний заклад» СМР

[Signature]

20



ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на літній період 2021 року

Комунальної установи Сумського навчально-виховного комплексу імені О.Братушки «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Сумської міської ради

Понеділок I, III тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок										
Макарони відварні з твердим сиром	100	12,4	2,1	23,8	186,0	80	10,2	1,85	18,4	130,8
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,47
Чай з лимоном	180	0,00	0,00	7,00	29,00	150	0,00	0,00	5,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		16,07	8,85	61,79	394,38		12,97	7,06	49,43	273,29
Обід										
Борщ український	200	2,00	4,30	14,0	103,0	150	1,48	3,27	11,3	86,22
Оладки печінкові	50	8,8	7,0	11,9	94,0	40	8,2	10,5	11,2	86,0
Каша гречана (розсипчаста)	100	2,39	4,76	13,80	260,99	80	1,80	3,57	10,42	200,32
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		16,72	17,57	92,43	658,69		13,04	17,8	67,29	503,14
Полуденок										
Запіканка сирно-манна	100	8,90	9,70	24,70	224,00	80	7,12	7,76	19,76	179,20
Сметана т/о	20	1,54	5,94	2,85	69,14	15	1,02	3,05	1,73	43,82
Какао з молоком	180	5,55	4,75	21,86	146,05	150	4,65	4,03	18,56	111,28
		15,99	20,39	49,41	439,19		12,79	14,84	40,05	334,3
Усього за день		48,78	46,81	203,63	1492,19		38,8	39,7	156,77	1110,73

Вівторок I, III тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страв н	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Фрикаделька рибна	70	11,2	5,80	11,25	111,46	50	7,90	4,60	7,90	65,9
Каша пшенична в'язка	100	4,84	4,73	24,18	151	80	3,53	4,24	20,12	130
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,00
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		19,71	17,28	73,42	471,84		14,2	14,05	60,55	337,92
<i>Обід</i>										
Суп гречаний	200	2,0	2,18	13,4	116,7	150	1,73	2,08	17,32	102,06
Картопля тушкована	100	3,6	5,9	31,3	193	80	3,0	4,9	26,1	161
Котлета куряча	60	16,18	17,5	11,5	215,87	50	14,10	16,9	9,1	238,18
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,0
		16,72	17,57	92,43	658,69		13,04	17,8	67,29	503,1
<i>Полуденок</i>										
Булочка «Чайна»	75	6,68	3,94	39,18	143,9	60	4,78	1,58	27,12	132,3
Молоко кип'ячене	150	5,9	6,7	9,9	125	120	4,4	5,1	7,4	94
		12,58	10,64	49,08	268,9		9,18	6,68	34,52	226,3
Усього за день		49,01	45,49	214,93	1399,43		36,42	38,35	16,36	1067,29

Середа I, III тижень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша ячна в'язка	100	4,44	4,96	23,84	142,9	80	2,48	3,76	19,49	122,5
Гуляш курячий	50	15,06	4,93	14,16	105,25	30	9,1	2,85	10,96	87,12
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		22,87	14,75	76,52	443,55		14,08	10,1	63,3	338,84
<i>Обід</i>										
Суп куліш	200	3,1	2,5	21,7	122	150	2,28	27,9	19,69	123,19
Пиріжок з м'ясом	75	5,86	4,85	45,66	221,64	50	4,86	3,85	35,66	194,54
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		12,49	8,86	120,09	544,34		8,7	32,21	89,72	448,33
<i>Полуденок</i>										
Каша молочна «Дружба»	200	3,6	3,0	16,5	107	180	3,1	2,68	15,8	96
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Печиво	30	2,92	3,05	20,03	92,07	20	1,94	2,04	13,68	65,2
		6,52	6,05	43,53	229,07		5,04	4,72	35,48	185,32
Усього за день		41,88	29,66	240,14	1216,96		27,82	47,03	188,5	972,49

Четвер I, III тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Яйце варене	1	5,08	4,60	0,28	197,8	1/2	2,54	2,30	0,14	98,9
Каша вівсяна в'язка	100	4,84	4,73	24,18	151	80	3,53	4,24	20,12	130
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		13,29	14,19	62,98	512,2		8,57	10,03	53,11	358,12
<i>Обід</i>										
Розсольник	200	2,12	4,98	8,56	87,28	150	1,87	3,42	6,74	73,39
Котлета рибна	65	22,59	12,87	21,4	307,43	50	18,42	8,48	16,48	211,98
Пюре картопляне	100	2,64	0,48	21,12	94,02	80	1,84	0,32	18,54	87,05
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,47
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		31,18	21,73	103,28	703,41		23,96	14,4	75,81	516,29
<i>Полуденок</i>										
Сирники	100	17,01	17,01	36,32	387,75	80	14,49	14,49	30,34	327,75
Сметанный соус	15	0,75	2,75	1,91	43,27	10	0,25	2,24	1,41	23,27
Кавовий напій з молоком	180	2,55	2,55	18,6	106,5	150	1,97	1,12	12,9	84,15
		20,31	22,31	56,83	537,52		16,71	17,85	44,65	435,17
Усього за день		64,78	58,23	223,09	1753,13		49,24	42,28	173,57	1309,58

П'ятниця I, III тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша рисова з овочами	100	9,8	6,47	28,17	199,12	80	8,2	5,78	21,11	175,11
Котлета м'ясна	70	12,2	10,9	13,71	199,24	50	8,15	7,3	8,65	135,55
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Помідор свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		25,37	22,23	80,4	593,76		18,85	16,57	62,61	439,88
<i>Обід</i>										
Суп гороховий	200	14,8	5,7	56,6	223,39	150	8,7	3,9	34,7	183,12
Фрикаделька м'ясна	50	7,15	24,31	18,43	100,82	30	5,72	19,44	13,34	72,05
Рагу овочеве	150	13,6	11,1	15,1	226	100	11,1	9,0	12,1	186
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		38,75	41,96	139,48	728,01		26,84	32,77	92,14	557,57
<i>Полуденок</i>										
Каша молочна манна	200	6,4	11,7	43,0	303	150	5,8	9,8	39,2	298,3
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Печиво	30	2,92	3,05	20,03	92,07	20	1,94	2,04	13,68	65,2
		9,32	14,75	70,03	425,07		7,74	11,84	58,88	387,62
Усього за день		73,44	78,94	289,91	1746,84		53,43	61,18	213,63	1385,07

Понеділок II, IV тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
Сніданок										
Яйце варене	1	5,08	4,60	0,28	197,8	1/2	2,54	2,30	0,14	98,9
Макарони відварені	100	10,4	1,1	23,7	186,0	80	8,2	0,85	17,4	126,2
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,47
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		19,15	12,45	61,97	593,18		13,51	8,36	50,07	367,59
Обід										
Борщ український	200	2,00	4,30	14,0	103,0	150	1,48	3,27	11,3	86,22
Плов з курячим м'ясом	150	20,5	40,3	40,8	610	100	13,7	26,9	27,2	407
Салат з свіжих огірків	50	2,5	3,0	1,0	45	30	1,2	1,5	0,5	32
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		28,2	48,45	105,15	935,8		17,7	32,1	71	641,62
Полуденок										
Ватрушка	100	17,01	17,01	36,32	387	80	14,49	14,49	30,34	327
Кавовий напій з молоком	180	2,55	2,55	18,6	106,5	150	1,97	1,12	12,9	84,15
		19,56	19,56	54,92	493,5		16,46	15,61	43,24	411,15
Усього за день		66,91	80,46	222,04	2022,48		47,67	56,07	164,31	1420,36

Вівторок II, IV тиждень

Назва страви	Сал					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страв	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Бігос курячий	150	2,95	7,65	8,96	112,38	100	1,30	5,10	5,97	77,92
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		5,99	11,85	44,1	284,88		3,56	8,56	36,45	192,94
<i>Обід</i>										
Суп болгарський	200	1,60	4,32	9,52	168,00	150	1,53	2,11	8,86	142,50
Пюре картопляне	100	2,64	0,48	21,12	94,02	80	1,84	0,32	18,54	87,05
Куриця відварена з маслом	50	16,74	14,40	16,20	164,70	30	12,44	9,97	14,97	137,45
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,47
Кисіль з соком фруктовим	180	0,07	0	20,9	85,5	150	0,05	0	16,12	73,1
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		24,48	22,6	96,34	629,9		17,49	14,58	73,34	507,97
<i>Полуденок</i>										
Пиріжок з повидлом	75	5,86	4,85	45,66	221,64	50	4,86	3,85	35,66	194,54
Молоко кип'ячене	150	5,9	6,7	9,9	125	120	4,4	5,1	7,4	94
		11,76	11,55	55,56	346,64		9,26	8,95	43,06	288,54
Усього за день		42,23	46,0	196,0	1261,42		30,31	32,09	152,85	989,45

Середа II, IV тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Каша рисова в'язка	100	4,84	4,73	24,18	151	80	3,53	4,24	20,12	130
Омлет	100	5,85	7,13	2,68	97,80	80	2,93	3,56	1,34	78,90
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		14,06	16,72	65,38	444,2		8,96	11,29	54,31	338,12
<i>Обід</i>										
Суп з галушками	200	1,84	4,1	11,2	191,2	150	1,25	3,23	9,48	152,79
Макарони відварені	100	10,4	1,1	23,7	186,0	80	8,2	0,85	17,4	126,2
Оладки печінкові	50	8,8	7,0	11,9	94,0	40	8,2	10,5	11,2	86,0
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,47
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		24,87	15,6	99,0	685,88		19,48	16,76	72,13	508,86
<i>Полуденок</i>										
Каша молочна вівсяна	200	3,49	5,21	12,5	111,19	180	3,29	5,0	10,3	98,7
Бутерброд з маслом і твердим сиром	40/10	5,14	6,2	22,14	112,5	30/8	3,26	5,46	19,48	67,9
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
		8,63	11,41	41,64	253,69		6,55	10,46	35,78	190,72
Усього за день		47,56	43,73	206,02	1383,77		34,99	38,51	162,22	1037,7

Четвер II, IV тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страв	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Тюфтеля рибна	70	9,25	8,86	22,73	111,46	50	6,11	4,74	7,92	43,9
Каша пшенична	100	4,84	4,73	24,18	151	80	3,53	4,24	20,12	130
Огірок свіжий	50	0,33	0,66	3,38	22,90	30	0,24	0,03	2,37	14,20
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		17,46	18,45	85,43	76,31		12,14	12,47	60,89	303,12
<i>Обід</i>										
Бурячник	200	2,84	4,1	11,2	191,2	150	1,25	3,23	9,48	152,79
Плов з курячим м'ясом	150	20,5	40,3	40,8	610	100	13,7	26,9	27,2	407
Салат з капусти	50	0,63	2,55	2,85	36,88	40	0,51	1,75	2,05	27,47
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		27,17	47,8	104,2	1015,88		16,78	32,31	70,73	703,66
<i>Полуденок</i>										
Ліниві вареники	100	17,2	23,6	20,6	257	80	15,14	17,5	18,8	184
Сметанный соус	15	0,75	2,75	1,91	43,27	10	0,25	2,24	0,41	23,27
Молочний кисіль	180	0,07	0	20,9	85,5	150	0,05	0	16,12	73,1
		18,02	26,35	43,41	385,77		15,44	19,74	35,33	280,37
Усього за день		62,65	92,6	233,04	1477,96		44,36	64,52	166,95	1287,15

П'ятниця II, IV тиждень

Назва страви	Сад					Ясла				
	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Вихід страви	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
<i>Сніданок</i>										
Бігос курячий	150	12,95	7,65	8,96	112,38	100	11,30	5,10	5,97	74,92
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Хліб пшеничний з в/м	40/4	3,04	4,2	20,14	110,5	30/3	2,26	3,46	18,48	63,9
10.30 Сік фруктовий	150	0,00	0,00	8,00	32,00	120	0,00	0,00	6,00	27,00
		15,99	11,85	44,1	284,88		13,56	8,56	36,45	189,94
<i>Обід</i>										
Суп гречаний	200	1,84	4,1	11,2	191,2	150	1,25	3,23	9,48	152,79
Лініві голубці	150	10,4	1,1	23,7	186,0	100	8,2	0,85	17,4	126,2
Компот	180	0,4	0	23,6	97	150	0,2	0	19,2	76
Хліб житній	40	2,8	0,85	25,75	80,8	20	1,12	0,43	12,8	40,4
		15,44	6,05	84,25	555		10,77	4,51	58,88	395,39
<i>Полуденок</i>										
Каша молочна пшоняна	200	6,98	10,42	25	222,38	150	5,24	8,42	21	219,14
Чай	180	0,00	0,00	7,00	30,00	150	0,00	0,00	6,00	24,12
Оладки з повидлом	50	5,3	7,8	15,1	153	30	3,5	5,8	13,9	141
		12,28	18,22	47,1	405,38		8,74	14,22	40,9	384,26
Усього за день		43,71	36,12	175,45	1245,26		33,06	27,29	136,23	969,59

Дейнека О.В.
0954535306