

ПОГОДЖЕНО
Начальник Сумського
управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
О.А.Скварча
2021 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Сумський НВК №16
імені Олексія Братушки
«Загальноосвітня школа I-III ступенів -
дошкільний навчальний заклад»
Сумської міської ради
О.С.Позняк
2021 рік



**Перспективне чотирьохтижневе меню
на осінній період 2021 року для учнів
Комунальної установи Сумського
навчально – виховного комплексу імені О.Братушки
«Загальноосвітня школа I-III ступенів –
дошкільний навчальний заклад»
Сумської міської ради**

I тиждень
Понеділок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Каша пшенична	100	7,8	7,5	63,7	127,0
Гуляш м'ясний	40	15,3	18,2	47,5	248
Салат з капусти	50	0,8	1,6	4,6	34,6
Хліб пшеничний з в/м	30/5	6,8	1	31,2	212
Чай	200	6,7	0,0	24,2	48
Яблуко свіже	50	0,4	0,4	11,8	52,4
Всього		37,8	28,7	183	722

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп з галушками	200	5,9	5,40	11,90	265
Голубці лінів	150	10,8	16,4	17,9	266,9
Сметана т/о	10	0,26	3,0	0,28	35,2
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Компот зі сухофруктів	200	6,1	0	16	125
Банан свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		26,16	25,9	87,48	876,4
Всього за день		63,96	54,6	270,48	1598,4

I тиждень
Вівторок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Макарони відварні з в/м	100	10,4	11,1	23,7	186,0
Котлета м'ясна	50	8,15	7,3	8,65	235,55
Салат з вареного буряка та олії	50	0,8	2,1	4,6	98,88
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Чай з лимоном	200	0,6	0	23,6	45
Апельсин свіжий	50	0,4	0,3	11	42
Всього		22,35	21,2	96,55	720,43

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп гороховий	250	5,5	2,5	19,2	184,5
Каша гречана розсипчаста	100	4,1	3,1	24,1	172,7
Нагетси курячі	50	22,1	21,1	26,0	283,3
Салат з вареною морквою родзинками зі сметаною т/о	50	0,5	1,6	3,1	28,2
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Компот з сухофруктів	200	0,25	0,70	19,70	80
Всього		16,76	18,2	117,1	861,7
Всього за день		39,11	39,4	213,8	1582,13

***I тиждень
Середа***

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Молочна манна каша	200	10,75	17,85	81,25	369
Пан де Капатрава	60	1,83	1,68	9,49	249,32
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00
Банани свіжі	50	9,5	1,5	0,2	95,00
Всього		26,08	24,03	100,94	799,32

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп вермішелевий	250	2,5	12,6	28,8	184,8
Картопляне пюре	150	2,97	0,59	24,21	214,05
Рибні Нагетси	50	11,3	22,5	14,5	313,8
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Сік томатний	150	31,54	0	22,50	124,8
Всього		50,31	36,09	115,01	950,45
Всього за день		76,39	60,12	215,95	1749,77

I тиждень
Четвер

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Котлета по – міланськи з сиром	90	8,42	24,33	74,46	286,18
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Салат з буряком та чорносливом	50	0,9	1,1	7,1	41,4
Чай з лимоном	200	6,7	0	24,2	88
Апельсин	50	9,5	1,5	0,2	185,00
Всього		24,62	25,83	98,86	713,58

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Борщ український	250	8,9	9,6	32,8	298
Сметана т/о	5	0,16	1,0	0,15	25,2
Печеня по – домашньому	150	13,8	11,7	29,5	393,6
Какао з молоком	180	6,08	5,36	9,55	159,91
Салат з із перетертим яйцем та яблуком	50	0,7	1,8	8,2	58,2
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Всього		31,64	29,86	105,02	1047,91
Всього за день		56,26	55,69	203,88	1761,49

I тиждень
П'ятниця

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Картопляне пюре	100	3,60	10,50	26,40	214,10
Нагетси рибні	50	10,8	1,9	15,2	112,2
Салат з вареної моркви та олії	50	0,5	1,6	3,8	31,6
Хліб житній	30	2,0	0,4	25,0	68,0
Узвар з суміші сухофруктів без цукру	200	7,2	6,9	18,7	290
Банани свіжі	50	9,5	1,5	0,2	95,00
Всього		31,6	22,4	64,3	810,9

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Куліш	250	5,6	8	18,4	184
Плов з курячим м'ясом	150	20,5	40,3	40,8	510
Салат зі свіжої капусти	50	1,8	0	2,3	57
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Йогурт	200	7,2	6,9	18,7	290
Яблуко свіже	50	0,4	0,4	11,8	52,4
Всього		35,8	55,6	89,4	965
Всього за день		58,25	71,85	149,55	1775,9

II тиждень
Понеділок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Омлет Скрамбл	100	10,85	13,82	7,42	295,37
Чахохбілі з курки	50	15,3	18,2	47,5	279,42
Салат з капостою та морквою	40	0,8	1,6	4,6	34,6
Чай	200	6,7	0,0	24,2	88
Апельсин	50	0,4	0,4	11,8	52,4
Всього		34,05	34,02	95,05	749,79

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп курячий з грінками	250	5,9	5,40	31,90	355,8
Салат із перетертим яйцем та яблуком	75	6,1	6,3	2,3	89,4
Котлета м'ясна	60	8,11	19	1,46	104,49
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Компот зі сухофруктів	200	6,1	0	16	125
Банан свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		27,88	22,9	117,42	858,99
Всього за день		63,7	51,6	191,2	1608,78

II тиждень
Вівторок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	200	20,41	14,59	9,81	272,52
Вертута яблучна	100	3,77	15,87	33,56	236,34
Чай з лимоном	200	6,1	0	16	125
Хліб житній	30	2,0	0,4	25,0	113,00
Всього		32,28	30,86	84,37	746,86

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп гречаний	250	3,7	5,61	15,72	273
Макарони відварні з в/м	100	7,8	8,5	48,7	198
Кебаб з сиром	60	15,3	15,8	22	117
Салат зі свіжої капусти	50	3,9	3,3	19,8	87
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Сік фруктовий	200	1,20	0,00	22,50	98,7
Яблука свіжі	50	0,3	0	2,3	67,30
Всього		34,2	33,61	156,02	954
Всього за день		66,48	64,47	240,39	1700,86

II тиждень
Середа

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Каша рисова з овочами	100	5,7	14,7	20,8	185
Бефстрогани м'ясні	50	6,6	8,9	23,7	287
Салат зі вареного буряка	40	1,95	0	15,25	78
Кисіль фруктовий	200	4,2	0,0	18,2	88,2
Хліб пшеничний	30	6,7	3,5	26,2	112
Банан свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		26,15	27,71	114,15	821,5

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Юшка рибна (хек с/м)	250	12,1	0,8	13,88	154,7
Ньокі картопляні	100	6,94	14,46	49,2	253,6
Сметана т/о	5	0,3	12,0	0,3	20,6
Рибні стіки	50	5,40	6,90	7,3	96,5
Чай з лимоном	200	6,1	0	16	125
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Всього		32,84	34,56	111,68	763,4
Всього за день		58,99	62,27	225,83	1584,9

II тиждень
Четвер

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Манний пудинг з родзинками	200	9,98	9,32	36,58	570,96
Сметана т/о	5	0,3	12,0	0,3	20,6
Кефір	125	3,50	3,10	5,00	62,50
Яблука свіжі	50	0,3	0	2,3	67,30
Всього		23,68	64,72	104,08	721,36

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Бурячник	250	8,9	9,6	32,8	298,00
Плов з булгуру та куриці	100	5,35	9,31	13,12	198,45
Салат з запеченою капустою та родзинками	50	4,0	3,7	3,8	164,95
Узвар з суміші сухофруктів без цукру	200	0,2	0,7	18,7	87, 8
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Апельсин свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		32,05	26,27	142,2	845,7
Всього за день		55,73	90,99	246,28	1771,86

II тиждень
П'ятниця

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Макарони відварні	100	7,8	8,5	48,7	298,4
Курячий шніцель	50	13,1	16,9	11,3	292,09
Салат зі свіжої капусти	50	3,9	3,3	19,8	93,20
Молоко	180	5,64	4,56	7,08	153, 56
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Апельсин	50	0,4	0,4	11,8	52,4
Всього		29,24	30,76	106,88	755,89

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп рисовий	250	4,30	3,3	28,9	197,90
Рагу овочеве	150	2,5	8,3	10,1	127,7
Нагетси рибні	50	10,8	1,9	15,2	232,2
Узвар без цукру	200	4,2	0,0	18,2	108,2
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Яблука свіжі	50	0,3	0	2,3	67,30
Всього		24,1	13,9	99,7	846,3
Всього за день		53,34	44,66	206,58	1602,19

II тиждень
П'ятниця

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Макарони відварні	100	7,8	8,5	48,7	298,4
Курячий шніцель	50	13,1	16,9	11,3	292,09
Салат зі свіжої капусти	50	3,9	3,3	19,8	93,20
Молоко	180	5,64	4,56	7,08	153, 56
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Апельсин	50	0,4	0,4	11,8	52,4
Всього		29,24	30,76	106,88	755,89

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп рисовий	250	4,30	3,3	28,9	197,90
Рагу овочеве	150	2,5	8,3	10,1	127,7
Нагетси рибні	50	10,8	1,9	15,2	232,2
Узвар без цукру	200	4,2	0,0	18,2	108,2
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Яблука свіжі	50	0,3	0	2,3	67,30
Всього		24,1	13,9	99,7	846,3
Всього за день		53,34	44,66	206,58	1602,19

III тиждень
Понеділок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Французька печеня з яловичиною під соусом «Бешамель»	100	14,6	13,1	0,0	289,9
Хліб житній	30	2,0	0,4	25,0	68,00
Салат з морквою та родзинками зі сметаною	50	7,1	1	35,9	99,5
Йогурт	120	7,2	6,9	28,7	290
Всього		30,0	21,7	81,0	747,7

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Капусняк	250	3,3	11,4	17,2	188,7
Каша пшенична (розсипчаста)	150	6	4,20	31,50	189,9
Балоньєзе (тушковане м'ясо подрібнене на м'ясорубці)	50	7,89	8,49	11,40	168,92
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Салат зі свіжої капусти	50	3,9	3,3	19,8	87
Какао з молоком	180	6,1	5,4	9,6	109,9
Всього		29,19	33,19	114,5	857,42
Всього за день		59,19	54,89	195,5	1605,12

III тиждень
Вівторок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Ліниві голубці з яловичини	150	14,9	22,8	24,9	398,6
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	30,6
Сік томатний	180	2,20	0,00	22,50	108,70
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Банан свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		20,5	25,9	89,1	722,2

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп картопляний з м'ясними фрикадельками	250	5,4	5,8	25,7	223,0
Мак енд чіз (макарони з сиром)	100	7,71	12,70	22,58	226,00
Сік томатний	180	2,20	0,00	22,50	108,30
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Яблука свіжі	50	0,3	0	2,3	67,30
Всього		22,33	24,4	81,18	737,3
Всього за день		42,83	50,3	170,28	1459,33

III тиждень
Середа

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Вареники ліниві	120	23,9	20,1	15,8	381,0
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	30,6
Молоко	180	5,64	4,56	7,08	151,56
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0
Яблука свіжі	50	0,4	0,4	11,8	57,30
Всього		32,24	29,06	44,98	691,46

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Розсольник	250	5,3	8,4	11,2	168,7
Куліш з курячим м'ясом	150	22,0	17,4	38,2	385,5
Салат з сирною морквою, родзинками та сметаною	50	0,9	1,7	4,3	74,7
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	0,30	0,95	24,90	106,80
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Апельсин свіжий	50	0,90	0,20	11,00	50,00
Всього		31,4	29,05	114,6	898,7
Всього за день		63,64	58,11	159,58	1590,60

III тиждень
Четвер

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Пастуший пиріг з курячим м'ясом	150	24,0	15,9	29,6	419,3
Салат з капусти та моркви	50	1,1	5,6	14,4	68,0
Сік фруктовий	150	1,20	0,00	22,50	108,70
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Апельсин свіжий	50	0,90	0,20	11,00	50,00
Всього		29,2	22,1	102,5	759,0

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Борщ український	250	2,9	5,6	25,8	181,4
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	30,6
Курячий шніцель	70	6,79	8,21	12,42	256,65
Гречка з томатною пастою	100	5,2	4,1	13,9	165,8
Салат зі свіжої капусти	50	0,70	2,50	4,30	34,90
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Чай	200	7,00	0,45	0,90	4,92
Всього		24,89	23,26	82,62	787,27
Всього за день		54,09	45,36	185,12	1546,27

III тиждень
П'ятниця

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Паєлья з овочами	100	3,70	10,90	30,20	193,60
Рибні Нагетси	50	14,30	4,20	14,50	253,80
Салат з буряка та олії	40	0,8	5,1	4,6	98,8
Чай з лимоном	200	0,40	0,00	7,50	49,30
Хліб житній	30	2,0	1,4	25,0	68,00
Яблуко свіже	50	0,50	0,32	11,61	57,35
Всього		21,7	21,92	93,41	720,85

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп болгарський	250	4,3	3,3	28,9	287,9
Рибний закритий пиріг	100	20,1	11,2	18,03	320,9
Салат з вареною морквою та сметаною	50	2,3	5,6	3,9	112,16
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Чай з лимоном	200	5,04	0,00	21,60	102,24
Яблука свіжі	50	0,4	1,4	11,8	57,30
Всього		34,14	21,4	109,23	993,5
Всього за день		55,84	43,32	202,64	1714,35

IV тиждень
Понеділок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Чахохбілі з куркою	100	17,7	15,5	15,9	334,6
Салат з буряком та чорносливом	50	0,70	2,50	4,30	94,90
Чай з лимоном	200	7,00	0,45	0,90	14,92
Каша пшенична	50	4,5	8,2	30,9	205,2
Хліб житній	30	2,0	1,4	25,0	68,00
Апельсин свіжий	50	0,90	0,20	11,00	50,00
Всього		32,8	28,25	88,0	767,62

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Борщ український	250	3,50	4,70	25,30	157,40
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	20,6
Булгур розсипчатий	100	5,9	4,4	16,7	128,6
Котлета м'ясна	50	8,15	7,3	8,65	145,55
Салат з капусти та моркви	40	0,63	2,55	2,85	38,88
Сік фруктовий	200	4,7	2,6	26,4	137,2
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Всього		24,88	21,95	104,9	720,63
Всього за день		57,68	50,2	192,9	1488,25

IV тиждень
Вівторок

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Тюфтельки м'ясні	100	20,93	21,17	24,24	337,03
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Каша пшенична	50	4,0	4,7	3,8	95,60
Йогурт	125	4,0	3,0	10,0	173,0
Банан свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		32,03	29,97	79,44	789,93

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп український з галушками	250	3,50	4,70	25,30	167,40
Капуста тушкована з овочами та курячим м'ясом	200	20,41	14,59	9,81	372,52
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Кисіль фруктовий	200	0,3	0,0	9,9	44,1
Яблука свіжі	50	0,4	1,4	11,8	57,30
Всього		26,21	21,09	81,81	754,32
Всього за день		58,24	51,06	161,25	1544,25

IV тиждень
Середа

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Картопля пюре	100	8,79	18,04	41,09	296
Риба тушкована з овочами	60	11,3	3,2	24,5	233,8
Сік томатний	150	1,50	0,00	6,00	31,50
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Апельсин свіжий	50	0,90	0,20	11,00	50,00
Всього		24,49	21,84	107,59	724,3

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Бурячник	250	3,0	4,3	25,2	183,4
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	20,6
Макарони відварні	120	6,00	4,20	31,50	189,90
Курячі Нагетси	50	0,60	7,40	7,1	261,40
Чай з лимоном	200	7,00	0,45	0,90	14,92
Салат зі свіжої капусти	50	5,8	2,6	4,6	88,6
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Всього		24,7	21,35	94,6	871,82
Всього за день					

IV тиждень
Четвер

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
КУРЯЧИЙ ШНІЦЕЛЬ	50	12,78	16,4	28,12	187,9
Салат з буряка та грінками	75	13,51	8,66	2,44	280,82
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,00
Кисіль фруктовий	200	0,3	0,0	9,9	94,1
Яблука свіжі	50	0,4	1,4	11,8	57,30
Всього		28,99	26,86	77,26	733,12

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп з крупою перловою і томатом	250	3,0	4,3	25,20	92,8
Бігос з гречкою та курячим м'ясом	100	17,7	15,5	15,9	234,6
Салат з морквою	50	0,5	1,6	3,1	38,2
Шуліки з родзинками	30	5,6	20,3	29,9	302,4
Сік фруктовий	200	1,2	0	2,5	98,7
Хліб житній	50	2,0	0,4	5,0	113,00
Всього		30,0	42,1	81,6	879,7
Всього за день		58,99	68,96	158,86	1612,82

IV тиждень
П'ятниця

Сніданок	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Суп молочний вівсяний	150	4,15	3,68	12,12	309,17
Вертута з яблука	50	8,0	10,7	55,8	202,3
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	20,6
Хліб пшеничний	30	2,0	4,0	10,0	88,0
Чай з лимоном	200	7,00	0,45	0,90	34,92
Банан свіжий	50	1,10	0,70	16,40	71,30
Всього		22,55	21,53	95,52	726,29

Обід	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорії
Борщ український	250	2,5	12,6	28,8	184,8
Сметана т/о	5	0,3	2,0	0,3	20,6
Картопляне пюре	100	2,97	0,59	24,21	214,05
Рибні Нагетси	50	11,3	22,5	14,5	313,8
Хліб житній	50	2,0	0,4	25,0	113,0
Сік томатний	150	31,54	0	22,50	124,8
Всього		50,31	36,09	115,01	971,05
Всього за день		72,86	57,62	210,53	1697,34

Примітка: допускається заміна на кращий або рівноцінний варіант.

Ціна регулюється виходом блюд.

Додаток

до перспективного двотижневого меню

комунальної установи Сумський навчально-виховний комплекс № 16

імені Олексія Братушки «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Сумської міської ради

Нормативні посилання та використана література:

1. Збірник технологічних нормативів, рецептур, блюд і кулінарних виробів для шкільних загальноосвітніх навчальних закладів, Коровка Л.С., 2001 рік.
2. Довідник рецептурних блюд для загальноосвітніх навчальних закладів, Сорокіна Л.І., 2003 рік.
3. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах, Євген Клопотенко, Львів, 2019 рік

Відповідальна особа: _____ заступник директора з навчально-виховної роботи Хлобощина В.В.