

ПОГОДЖЕНО
Начальник Сумського
управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
_____ О.А.Скварча
_____ 2022 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Сумський НВК №16
імені Олексія Братушки
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів -
дошкільний навчальний заклад»
Сумської міської ради
_____ Олена ПОЗНЯК
_____ 2022 рік

**Перспективне чотирьохтижневе меню
на зимовий період (січень, лютий)
для учнів
груп подовженого дня
Комунальної установи Сумського
навчально – виховного комплексу № 16 імені О.Братушки
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад»
Сумської міської ради**

I тиждень
Понеділок
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорій	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорій	Алергени
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630	
Запечене філе куряче з орегано	75	18,9	4,7	0,0	184,8	МП,Л	Суп вермішелевий	250	1,51	1,67	10,67	123,1	МП,Л
Булгур (розсипчастий)	120	2,70	3,8	20,30	132,0	Г	Гречана каша розсипчаста	120	2,1	3,1	14,1	102,7	
Салат з капустою та морквою	100	0,73	4,54	19,51	81,81		Нагетси курячі	85	10,1	7,7	7,7	106,3	МП,Я,Г,Л
Фрукти свіжі	100	1,50	0,20	21,80	95,00		Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Узвар у суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	25,7	88,8		Сік	200	1,20	0,00	22,50	48,70	
Всього		24,03	17,9	88,3	582,41		Салат з моркви, родзинок та сметани	100	1,48	3,15	6,26	99,33	МП,Л
Всього за день					1420,41		Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	
							Всього		18,69	17,92	80,13	591,03	

**I тиждень
Вівторок
ГПД**

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630	
Омлет Скрамбл	75	8,1	10,4	15,6	146,5	Я, Г МП,Л	Борщ український	250	7,9	5,6	26,8	161,4	МП, Л
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л	Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП, Л
Салат з моркви, родзинок та сметани	100	1,48	3,15	17,26	99,33	МП,Л	Плов з булгура та свининою	150	8,02	8,9	25,68	231,67	Г
Фрукті свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30		Чай каркаде	200	0,00	0,00	0,55	1,39	
Рибні Нагетси	70	11,3	2,2	14,5	153,8	Р, Г, Л,Я	Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього		25,9	18,9	73,76	556,9		Салат зі свіжою капустою	75	1,1	2,5	3,3	41,5	
Всього за день				1325,5			Всього		18,57	20,2	73,18	538,16	

I тиждень
Середа
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		Середа		18-21	17-21	73-88	525-630	
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0		Суп гороховий	250	5,52	2,80	21,23	119,06	Г
Лініві голубці з яловичиною	180	8,2	8,6	19,9	266,9	МП,Л	Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Ряженка	125	4,00	3,00	20,00	86,00	МП,Л	Мак енд чіз (макарони з твердим сиром)	120	4,4	8,6	18,0	180,7	МП, Л,Г
Салат із яйцем, сиром та куркумою	75	5,3	7,2	3,0	104,2	Я,МП, Г	Салат з буряка та сметани	75	1,4	2,5	6,5	53,7	МП,
Фрукти свіжі	100	1,50	0,20	21,80	95,00		Котлети м'ясні	60	5,11	3,19	1,46	84,49	Г
Всього		21	21	74,7	623,1		Яблука свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	
Всього за день					1493,26		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	18,7	80,8	
							Всього		18,93	20,09	84,79	629,65	

I тиждень
Четвер
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630	
Французька печеня під соусом «Бешамель» з яловичиною	150	12,2	16,2	19	266,1	МП,Л	Юшка рибна	250	7,0	2,38	18,00	103,13	Р,МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0		Ліниві голубці зі свининою	180	3,7	6,4	17,9	206,9	
Сік	200	1,20	0,00	22,50	98,70		Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Салат зі вареного буряка та сметаною	60	2,9	1,7	14,3	35,8	МП,Л	Салат з перетертим яйцем та яблуком	75	3,1	6,3	2,3	90,6	Я, МП, Л
Яблуко каркаде	75	0,50	0,32	11,61	57,35		Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП, Л
Всього		18,8	20,22	77,41	528,9		Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього за день					1390,04		Всього		20,9	20,28	74,6	628,93	

I тиждень
П'ятниця
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630	
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0		Суп болгарський	250	2,57	6,10	13,99	183,8	Г
Каша пшенична (розсипчаста)	120	4,84	3,32	25,24	151,92	Г,МП,Л	Салат з морквою, яблуком, соусом «Вінегрет»	75	0,60	3,40	7,10	61,40	МП, Л
Гуляш курячий	70	6,06	8,86	3,87	138,9	Л,МП,Г	Рис розсипчастий з орегано	120	3,45	2,90	30,20	193,6	
Салат з капостою та олією	60	0,9	1,8	2,6	29,7		Риба запечена під соусом «Бешамель»	60	9,6	2,7	4,0	3	Р,МП Л,Г
Какао	180	6,1	5,4	9,9	109,9		Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП, Л
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		21	20,81	73	572,8		Всього		20,9	18,5	80,77	604,3	
Всього за день					1412,08								

II тиждень
Понеділок
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени		Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії			Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630	
Салат з перетертим яйцем та яблуком	75	5,1	6,3	5,9	90,6	Я,МП,Л	Капусняк	250	2,63	3,00	14,2	106,89	
Мак енд чіз з твердим сиром (макарони з соусом бешамель)	120	5,4	6,7	18,0	188,7	МП,Л,Г	Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Нагетси курячі	85	9,1	7,7	17,7	186,3	Г,Л,МП Я	Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Сік томатний	200	1,2	0,0	22,5	98,7		Печеня по-домашньому	75	4,6	5,6	23,0	128,4	МП,Л
Фрукти свіжі <i>абрикосо</i>	75	0,3	0,3	8,9	39,9		Салат морквою, родзинками, сметаною	75	6,1	4,3	2,3	90,6	МП,Л
Всього		21,1	21	73	604,2		Фрукти свіжі <i>банан</i>	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
							Ряженка	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л
Всього за день					1423,45		Всього		20,8	21,1	76,35	585,9	

II тиждень
Вівторок
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630	
Лінійні голубці з м'яса та сметаною	180	15,79	15,4	57,9	360,9	Г,МП,Л	Морквяний крем-суп	250	2,3	4,8	19,0	102,5	Г,Л,МП
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0		Гречана каша (розсипчаста)	120	4,1	3,1	24,1	132,7	
Фрукти свіжі <i>яблуко</i>	75	1,10	0,20	16,40	71,30		Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	4,3	4,5	3,0	94,2	Я,М,П,Л
Чай каркаде	200	0,00	0,00	0,55	1,39		Курячі Нагетси	85	9,1	6,0	13,7	136,3	
Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	18,7	80,8	
Всього		19,34	20,6	85,3	535,29		Фрукти свіжі <i>яблуко</i>	75	0,3	0,3	8,9	39,9	
Всього за день					1374,03		Всього		20,3	19,4	87,4	586,4	

II тиждень
Середа
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		Середа		18-21	17-21	73-88	525-630	
Картопляне пюре	120	2,84	7,42	59,11	192,62	МП,Л	Куліш	250	2,23	2,72	26,69	102,3	Г
Рибні фрикадельки	60	8,91	3,46	1,07	98,66	Р,Я	Кебаб з яловичини з сиром	60	8,13	6,10	0,61	99,66	МП,Л
Салат з морквою та яблуком	75	0,6	2,7	7,3	95,7		Салат з капустою тушкованою з родзинками	75	1,05	3,89	19,83	118,4	
Молоко кип'ячене	180	5,64	4,56	7,08	91,56	МП,Л	Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Фрукти свіжі	100	0,40	0,40	11,80	52,40		Какао	200	6,28	5,62	10,05	114,9	
Всього		18,39	18,54	86,36	530,94		Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього за день					1356,71		Всього		20,7	20,5	83,58	577,7	

II тиждень
Четвер
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вухід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вухід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630	
Запіканка сирна та яблуком	180	9,50	8,3	45,90	303,2	МП	Суп овочевий	250	5,7	2,3	21,9	118,7	
Сметана	50	2,3	3,6	3,9	56,1	МП,Л	Каша пшоняна (розсипчаста)	100	3,82	5,18	21,50	114,30	МП, Л
Кебаб з яловичини з сиром	60	3,13	3,10	10,61	89,2	Я,МП,Л	Січеники з куриці	70	7,01	7,00	7,88	124,18	Я,Г
Салат з морквою, родзинками та сметаною	50	2,3	2,6	3,9	56,1	МП,Л	Салат зі свіжою капустою	75	1,1	2,5	3,3	41,5	
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00		Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9	
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,3		Сік	200	1,20	0,00	22,50	98,70	
Всього		21,5	20,9	83,21	629,9		Всього		19,1	17,2	85,98	537,2	
Всього за день					1414,99								

**II тиждень
П'ятниця
ГПД**

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорій	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорій	Алергени
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630	
Каша гречана	100	3,82	12,18	24,50	174,3	МП,Л	Суп болгарський	250	2,57	6,10	13,99	183,8	Г
Салат з вареним буряком та чорносливом	75	1,3	1,7	10,6	62,1		Салат з морквою, яблуком, соусом «Вінегрет»	75	0,60	3,40	7,10	61,40	
Курка по-італійськи	60	12,1	2,5	1,1	94,4		Каша гречана	120	3,45	2,90	30,20	193,6	МП, Л
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0		Рибні тюфтелі	60	9,6	2,7	4,0	3	Р,Я, МП, Л
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,20	0,70	18,70	80,80		Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП, Л
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,52	19,28	81,3	553,9		Всього		20,9	18,5	80,77	604,3	
Всього за день					1399,47								

III тиждень
Понеділок
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630		Понеділок		18-21	17-21	73-88	525-630	
Овочова паззля	120	3,7	2,9	30,2	163,6	МП,Л	Суп вермішелевий	250	2,41	2,50	17,35	182,54	
Салат з тушкованою капустою та родинками	75	1,90	8,20	9,43	117,14		Запіванка з фаршем куриним	150	14,08	8,26	18,05	157,75	Я, Л МП,
Курячий шинцель	70	9,4	6,9	11,3	148,5	Г,Л,Я, МП	Салат з буряка та олією	60	1,5	7,6	4,8	52,6	
Ряженка	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,2	0,7	18,7	80,8	
Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього		20,1	21,2	77,33	586,54		Всього		18,8	19,4	74,38	550,1	
Всього за день					1367,85								

III тиждень
Вівторок
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени	
	Сніданок						Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії			Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	
Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630		Вівторок		18-21	17-21	73-88	525-630	
Лініві вареники	100	4,94	5,06	18,28	121,79	МП,Л	Борщ український	250	2,9	5,6	22,8	101,4	
Сметана	50	2,3	3,6	3,9	56,1	МП,Л	Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Молоко кип'ячене	180	5,64	4,56	7,08	91,56	МП,Л	Каша пшенична (розсипчаста)	120	3,2	1,6	6,4	54,1	
Каша пшоняна	120	2,7	2,6	28,4	156,1	Г	Салат з яєць, сиру та куркуми	75	4,3	3,5	3,0	94,2	Я, Л МП,
Бефстроганов з яловичини	70	4,8	3,2	12,4	110,7	МП,Л	Балоньеze (свинина)	170	3,32	2,43	9,39	107,1	
Салат зі свіжою капустою	50	0,5	1,6	3,8	31,6		Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9		Кефір	125	4,00	3,00	10,0	86,00	МП,Л
Всього		21,18	20,92	82,76	607,75		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього за день					1473,63		Всього		20,8	21,5	77,52	621,2	

III тиждень
Середа
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вухід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вухід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
Середа		18-21	17-21	73-88	525-630		Середа		18-21	17-21	73-88	525-630	
Французька печеня з курятиною під соусом «Бешамель»	150	11,5	12,9	17,3	228,6	МП,Л	Суп гречаний	250	1,51	4,67	10,67	104,7	
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10,0	71,0		Салат з морквою та яблуком	75	0,6	2,7	7,3	55,7	
Салат з моркви, твердого сиру, родзинок та сметани	100	4,48	3,15	16,26	99,33	МП,Л	Картопля пюре	100	2,7	5,0	20,2	154,1	МП,Л
Сік	200	1,20	0,00	22,50	98,70		Рибні Нагетси	90	12,9	4,7	5,2	85,1	Р,МП,Л
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46		Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Всього		19,85	18,47	81,54	574,09		Сік томатний	150	0,9	0,0	16,9	74,0	
							Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього за день					1355,78		Всього		21,28	19,49	85,75	621,06	

III тиждень
Четвер
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени
Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630		Четвер		18-21	17-21	73-88	525-630	
Салат з перетертим яйцем та яблуком	75	6,1	6,3	32,3	140,6	Я,МП,Л	Бурячник	250	3,3	5,4	37,1	188,7	
Макарони відварні з в/м	120	6,4	6,7	26,0	188,7	МП,Л	Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП,Л
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71		Омлет Скрамбл	50	11,5	4,0	8,0	78,5	Я,М,П,Л,Г
Котлета м'ясна	80	10,81	6,92	1,95	112,66		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л	Салат з морквою, каррі та соусом «Вінегрет»	75	0,8	2,7	5,6	68,0	
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9		Йогурт	125	4,0	3,0	10,0	86,0	МП,Л
Всього		18,8	18,3	87,2	526,2								
							Всього		20,7	18,5	76,63	528,5	
Всього за день					1294,83								

III тиждень
П'ятниця
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглевод,г	Калорії	Алергени
П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630		П'ятниця		18-21	17-21	73-88	525-630	
Каша пшенична розсипчаста	120	4,7	2,6	26,4	156,1	МП,Л,Г	Суп Селянський	250	1,51	2,07	10,67	134,7	Г
Верещака з яловичини	100	12,24	11,16	17,04	216,18	Г	Хліб цілбозерновий	30	2	2	10	71	
Салат з вареним буряком та чорносливом	75	1,3	1,7	10,6	62,1		Курячий шніцель	100	2,7	3,05	16,19	112,09	Я,Г, МП, Л
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46		Каша пшоняна	100	2,7	4,0	20,2	104,1	
Хліб цілбозерновий	30	2	2	10	71		Салат з капустою та олією	75	1,1	2,6	4,4	48,0	
Чай каркаде	200	0,00	0,00	0,55	1,39		Яблуко запечене з сиром	100	5,74	4,12	16,70	55,89	МП, Л,Г
Всього		20,91	17,88	80,07	583,23		Молоко кип'ячене	180	4,71	3,02	7,54	86,24	МП, Л
Всього за день					1440,99		Всього		20,4	20,8	85,7	612	

IV тиждень
Понеділок
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени	
	Сніданок						Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії			Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	
Понеділок							Понеділок						
Салат з морквою та яблуком	75	0,6	2,7	14,3	65,7		Суп гороховий	250	5,5	5,5	19,2	141,8	Г
Запечене філе куряче з орегано	75	4,9	4,7	0,0	124,8	МП,Л	Хліб цільнозерновий	30	2	2	8,32	71	
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	0,20	0,70	18,70	80,80		Котлета м'ясна	80	3,81	6,92	1,95	72,66	Я,М П,Л
Булгур (розсипчастий)	120	3,70	3,80	28,80	162,0		Макарони відварні	120	6,4	5,6	11,0	108,7	МП, Л
Запіканка сирна з бананом та сметаною	100	9,48	5,27	14,43	151,9	МП,Л,Г	Салат з буряком та чорносливом	50	0,9	1,1	7,1	41,4	
Фрукти свіжі	75	0,3	0,3	8,9	39,9		Сік	200	1,2	0	22,5	98,7	
Всього		19,2	17,4	85,13	625,1		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього за день					1485,38		Всього		20,8	21,5	85,55	610,7	

IV тиждень
Вівторок
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени
Вівторок							Вівторок						
Тушкована капуста з овочами	100	9,4	5,88	12,09	177,9		Суп з пшеничною крупою	250	3,5	4,5	17,2	144,4	Г
Шніцель м'ясний	70	4,1	6,9	26,3	158,5	Г,Я,Л, МП	Салат з морквою, сиром та сметаною	100	2,57	3,17	7,88	82,16	
Хліб цільнозерновий	30	2,0	2,0	10	71		Булгур (розсипчастий)	120	3,70	3,80	13,30	98,0	Г
Ряженка	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л	Курячі Нагетси	85	6,1	6,7	12,7	142,1	Г, МП, Л,Г
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46		Йогурт	125	4,00	3,00	10,0	86,00	МП, Л
Всього		20,6	17,9	73,87	569,8		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього за день							Всього		20,54	21,59	76,56	629,12	

IV тиждень
Середа
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени		Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					Алергени
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії			Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	
Середа							Середа						
Манний пудинг	100	5,48	6,27	25,13	171,2	МП,Л,Г	Куліш	250	2,23	2,72	26,69	102,3	Г
Салат з гречкою та овочами	150	3,40	5,10	23,20	151,6		Кебаб з яловичини з сиром	60	8,13	6,10	0,61	99,66	Я,М П,Л
Курка по-італійські	60	7,1	2,5	11,1	74,4		Салат з капустою тушкованою з родзинками	75	1,05	3,89	19,83	118,4	
Йогурт	125	4,00	3,00	10,00	86,00	МП,Л	Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46		Какао	200	6,28	5,62	10,05	114,9	
Всього		20,6	17,2	84,91	559,6		Фрукти свіжі	75	1,10	0,20	16,40	71,30	
Всього за день					1384,79		Всього		20,7	20,5	83,58	577,7	

IV тиждень
Четвер
ГПД

	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)							Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)					
	Сніданок							Обід					
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени		Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	Алергени
Четвер							Четвер						
Рибний закритий пиріг зі спеціями	150	12,6	10,8	18,03	260,4	Р,МП,Л Г	Капусняк	250	3,3	8,4	17,1	188,7	Г
Салат з капустою та олією	75	3,1	7,5	13,3	41,5		Сметана	15	0,45	3,00	0,45	30,90	МП, Л
Сік томатний	200	1,2	0,0	25,5	98,7		Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71	
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71		Запіканка сирна з бананом та сметаною	100	9,48	4,27	25,13	151,25	МП, Л,Г
Яблуко каркаде	100	0,67	0,42	15,48	76,46		Ряженка	125	3,50	3,10	5,00	62,50	МП, Л
Всього		19,5	20,2	82,3	548,6		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
Всього за день					1365,86		Всього		19,4	21,9	73,16	580,8	

IV тиждень
П'ятниця
ГПД

Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						Алергени	Енергетична цінність 6-11 років (1-4 класи)						Алергени
Сніданок							Обід						
	Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії			Вихід,г	Білки,г	Жири,г	Вуглев,г	Калорії	
П'ятниця							П'ятниця						
Каша пшенична	120	4,10	3,10	24,10	122,7	Г	Суп селянський	250	3,0	4,3	15,2	152,8	Г
Салат з моркви. яблук та соусом «Вінігрет»	75	0,60	2,70	7,3	55,70		Каша пшенична розсипчаста	120	2,7	2,6	13,4	86,1	МП, Л
Балоньєзе	100	3,1	5,49	11,40	148,9		Верещака з яловичини	100	5,24	3,16	11,04	116,8	Г
Хліб цільнозерновий	30	2	2	10	71		Салат з моркви, твердого сиру, родзинок та сметани	100	1,48	2,15	12,26	79,33	МП, Л,Г
Какао	180	4,08	4,36	9,55	109,9		Сирник Львівський	100	8,2	7,9	9,6	92,9	Я,М П,Л, Г
Яблуко запечене з сиром	100	6,74	3,32	16,70	105,8	МП,Л	Напій з лимонів, апельсинів	200	0,45	0,20	5,00	24,02	
Всього		20,6	20,9	79,05	614		Фрукти свіжі	100	0,67	0,42	15,48	76,46	
					1486,13		Всього		21,2	20,7	81,98	627,7	

Примітка: допускається заміна на кращий або рівноцінний варіант.

Ціна регулюється виходом блюд.

Додаток

до перспективного чотиритижневого меню

комунальної установи Сумський навчально-виховний комплекс № 16

імені Олексія Братушки «Загальноосвітня школа I-III 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.