

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
в Сумській області

  
О.А.Скварча

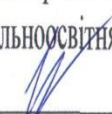
19.11.

2021 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор КУ Піщанська  
загальноосвітня школа І-ІІ ступенів  
Сергій КОРМІЛЕЦЬ

  
2021 рік



**Перспективне чотирьохтижневе меню  
на січень-лютий 2022 року  
для учнів  
Комунальної установи  
Піщанська загальноосвітня школа І-ІІ ступенів  
м.Суми Сумської області**

| <u>Збірник рецептур.<br/>№ розкладки</u>                                 | <u>Найменування страв</u>                         | <u>Енергетична цінність для дітей 6-11 р.</u> |         |        |         |         | <u>Енергетична цінність для дітей 11-14 р.</u> |          |        |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|--------|---------|---------|------------------------------------------------|----------|--------|---------|---------|
|                                                                          |                                                   | Вихід,г                                       | 18-21   | 17-21  | 73-88   | 525-630 | Вихід,г                                        | 21-25    | 21-25  | 81-98   | 600-720 |
|                                                                          | <b>I тиждень</b>                                  |                                               | Білки,г | Жири,г | Вугл, г | Ккал    |                                                | Білки, г | Жири,г | Вугл, г | Ккал    |
|                                                                          | <b>Понеділок</b>                                  |                                               |         |        |         |         |                                                |          |        |         |         |
| M.I. Снігур Харчування дітей К. 1988 с.210                               | Борщ картопляний з капустою                       | 250                                           | 4.9     | 5.6    | 25,8    | 165,4   | 250                                            | 4,9      | 5,6    | 25,8    | 165,4   |
|                                                                          | Сметана (МП. Л)                                   | 25                                            | 0,75    | 5      | 0,75    | 51,5    | 25                                             | 0,75     | 5      | 0,75    | 51,5    |
| Технологічна картка №3.03, Є. Клопотенко                                 | Пухкий омлет (Я.Л.Г)                              | 50                                            | 6       | 6      | 0.4     | 87      | 50                                             | 6        | 6      | 0.4     | 87      |
| Технологічна картка №36збірник рецептур для харчування школярів, стор.33 | Салат із свіжою капустою                          | 50                                            | 0,8     | 1,7    | 2,9     | 32      | 50                                             | 0,8      | 1,7    | 2,9     | 32      |
| Технологічна картка №109, Є. Клопотенко                                  | Чай з мелісою                                     | 200                                           | -       | -      | 0,4     | 0.9     | 200                                            | -        | -      | 0,4     | 0,9     |
|                                                                          | Хліб цільнозерновий з твердим сиром               | 30/15                                         | 5.1     | 4.2    | 25.01   | 191     | 50/15                                          | 6.2      | 7.2    | 35.01   | 218     |
|                                                                          | Фрукти                                            | 100                                           | 1.5     | 0,2    | 11,8    | 95      | 100                                            | 1.5      | 0,2    | 11,8    | 95      |
|                                                                          | Разом                                             | 675                                           | 19,05   | 22,7   | 67,06   | 622,8   | 675                                            | 20,15    | 25,7   | 77,06   | 649,8   |
|                                                                          | <b>Вівторок</b>                                   |                                               |         |        |         |         |                                                |          |        |         |         |
| Технологічна картка №3.03, Є. Клопотенко                                 | Картопляне пюре (П.Л)                             | 120                                           | 4.84    | 5.52   | 25,24   | 151,92  | 150                                            | 6        | 3      | 29,5    | 179     |
| Технологічна картка №59, Є. Клопотенко                                   | Чахохбілі з куркою (Г)                            | 100                                           | 15,2    | 4,5    | 5.3     | 126,29  | 150                                            | 17.8     | 6,5    | 9,9     | 189,4   |
| Технологічна картка №1.37, Є. Клопотенко                                 | Салат з буряком та чорносливом зі сметаною (МП.Л) | 50                                            | 0.9     | 1.1    | 7.1     | 4.4     | 75                                             | 1.3      | 1.7    | 10.6    | 62.1    |
| Збірник рецептур страв для школярів №326                                 | Компот із свіжих яблук                            | 200                                           | 0.2     | -      | 26      | 147     | 200                                            | 0,2      | -      | 26      | 147     |
|                                                                          | Сир твердий (МП)                                  | 15                                            | 3.8     | 4.85   | -       | 60      | 20                                             | 3.8      | 4.85   | -       | 70      |
|                                                                          | Фрукти                                            | 75                                            | 0,3     | 0.3    | 8.9     | 39.3    | 75                                             | 0.3      | 0.3    | 8.9     | 39.3    |
|                                                                          | <b>Разом</b>                                      | 560                                           | 25,24   | 16,27  | 72,54   | 528,91  | 670                                            | 29,4     | 16,35  | 84,9    | 686,8   |
|                                                                          | <b>Середа</b>                                     |                                               |         |        |         |         |                                                |          |        |         |         |
| Технологічна картка №08.16, Є. Клопотенко                                | Овочева паелья з куркумою                         | 120                                           | 3,5     | 4,4    | 26,5    | 133.8   | 150                                            | 4.4      | 5,4    | 33,1    | 200,7   |
| Збірник рецептур для харя школярів№182                                   | Сирники із сиру к/м зі сметаною(МП.Л.Я)           | 100/15                                        | 17,2    | 14,6   | 20,6    | 266     | 100/15                                         | 17       | 14,6   | 20,6    | 286     |
| Технологічна картка №11,12, Є. Клопотенко                                | Молоко МП                                         | 200                                           | 6.2     | 5      | 9.4     | 122     | 200                                            | 6.2      | 5      | 9.4     | 122     |
|                                                                          | Хліб                                              | 30                                            | 2.5     | 2      | 10      | 71      | 50                                             | 3        | 4      | 16,7    | 118     |
|                                                                          | Яблука свіжі                                      | 100                                           | 0.7     | 0.2    | 8,3     | 37,5    | 75                                             | 0,7      | 0,2    | 8,3     | 37.5    |
|                                                                          | <b>Разом</b>                                      | <b>540</b>                                    | 23,8    | 20,7   | 64,1    | 630.3   | 595                                            | 29,9     | 25     | 82,3    | 702,6   |
|                                                                          | <b>Четвер</b>                                     |                                               |         |        |         |         |                                                |          |        |         |         |
| Технологічна картка №3.03, Є. Клопотенко                                 | Суп гороховий                                     | 250                                           | 8.5     | 4.1    | 16,6    | 134,5   | 250                                            | 8.5      | 4.1    | 16.6    | 134,5   |
| Технологічна картка №4.08, Є. Клопотенко                                 | Шніцель курячий (Г.Я.МП.Л)                        | 60                                            | 15,6    | 1,39   | 3,57    | 142     | 80                                             | 23.40    | 2,08   | 5,36    | 189,3   |
| Технологічна картка №1.44, Є. Клопотенко                                 | Вінегрет                                          | 100                                           | 1.84    | 3.49   | 12.08   | 86.67   | 100                                            | 1.84     | 3.49   | 12.08   | 86.67   |

|                                          |                                     |            |             |              |              |               |            |              |              |              |               |
|------------------------------------------|-------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                                          | Сік                                 | 200        | 1.2         | -            | 22.5         | 98,7          | 200        | 1.2          | -            | 22.5         | 98,7          |
|                                          | Хліб цільнозерновий                 | 30         | 2.1         | 2            | 10           | 71            | 50         | 3            | 4            | 16.7         | 118           |
|                                          | Фрукти                              | 100        | 1.5         | 0,2          | 18.3         | 37.5          | 100        | 1,5          | 0.2          | 18.3         | 37.5          |
|                                          | <b>Разом</b>                        | <b>740</b> | 30,74       | 11,18        | 83,05        | 570,37        | 780        | 16,04        | 13,87        | 91,54        | 664,67        |
|                                          | <b>П'ятниця</b>                     |            |             |              |              |               |            |              |              |              |               |
| Збірник рецептур страв для школярів №292 | Рис розсипчастий (МП.Л)             | 120        | 7,47        | 7,1          | 23,92        | 180           | 150        | 4.6          | 3.6          | 27,9         | 204,5         |
| Технологічна картка №6.07, С. Клопотенко | Котлета рибна (Р.Я)                 | 75         | 9,1         | 5.5          | 2.1          | 83.2          | 100        | 13.6         | 10.2         | 3.8          | 110.8         |
| Технологічна картка №8,Є.Клопотенко      | Салат із капусти з зеленим горошком | 50         | 1.13        | 3.47         | 3.05         | 47.96         | 75         | 1.69         | 5.21         | 4.57         | 71.94         |
|                                          | Сир твердий                         | 15         | 3.8         | 4.85         | -            | 60            | 20         | 3.8          | 4.85         | -            | 70            |
| Технологічна картка№11.03Є.Клопотенко    | Узвар                               | 150        | 0.2         | 0.7          | 18.7         | 80.8          | 150        | 0.2          | 0.7          | 18.7         | 80.8          |
|                                          | Фрукти                              | 100        | 1.5         | 0.2          | 18.3         | 95            | 100        | 1.5          | 0.2          | 18.3         | 95            |
|                                          | <b>Разом</b>                        | <b>510</b> | <b>23,2</b> | <b>21,82</b> | <b>66,07</b> | <b>546,96</b> | <b>595</b> | <b>25,39</b> | <b>24,76</b> | <b>73,27</b> | <b>633,04</b> |

| <b><u>Збірник рецептур,<br/>№ розкладки</u></b>      | <b><u>Найменування страв</u></b>      | <b><u>Енергетична цінність для дітей 6-11р</u></b> |                |               |                |                | <b><u>Енергетична цінність для дітей 11-14р.</u></b> |                 |               |                |               |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|
|                                                      |                                       | <b>Вихід,г</b>                                     | <b>18-21</b>   | <b>17-21</b>  | <b>73-88</b>   | <b>525-630</b> | <b>Вихід,г</b>                                       | <b>21-25</b>    | <b>21-25</b>  | <b>81-98</b>   | <b>600-72</b> |
|                                                      | <b>II тиждень</b>                     |                                                    | <b>Білки,г</b> | <b>Жири,г</b> | <b>Вугл, г</b> | <b>Ккал</b>    |                                                      | <b>Білки, г</b> | <b>Жири,г</b> | <b>Вугл, г</b> | <b>Ккал</b>   |
|                                                      | <b>Понеділок</b>                      |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |               |                |               |
| Технологічна картка№3.02 Є.Клопотенко                | Скрамбл (Л.Г.Я)                       | 50                                                 | 5.5            | 5.0           | 5.5            | 78.5           | 50                                                   | 5.5             | 5.0           | 5.5            | 78.5          |
| 36.рецептур страв для харчування школярів№295        | Макарони відварені (МП.Г)             | 100                                                | 3.7            | 8.3           | 21.7           | 170            | 120                                                  | 4.7             | 9.4           | 24.7           | 196           |
| Технологічна картка№1.24Є.Клопотенко                 | Салат з капустою та морквою           | 50                                                 | 0.8            | 1.7           | 2.9            | 32             | 50                                                   | 0.8             | 1.7           | 2.9            | 32            |
|                                                      | Сир твердий (МП)                      | 15                                                 | 3.8            | 4.85          | -              | 60             | 15                                                   | 3.8             | 4.85          | -              | 60            |
| Технологічна картка№11.06                            | Напій з шипшиною                      | 150                                                | 4.2            | -             | 18             | 85.2           | 150                                                  | 4.2             | -             | 18             | 85.2          |
|                                                      | Хліб цільнозерновий                   | 30                                                 | 1              | 0.2           | 15             | 68             | 50                                                   | 2               | 0.4           | 25             | 113           |
|                                                      | Яблука свіжі                          | 100                                                | 0.4            | 0.4           | 11.8           | 52.4           | 100                                                  | 0.4             | 0.4           | 11.8           | 52.4          |
|                                                      | <b>Разом</b>                          | <b>495</b>                                         | <b>19,4</b>    | <b>20,45</b>  | <b>74,9</b>    | <b>546,1</b>   | <b>535</b>                                           | <b>21,4</b>     | <b>21,75</b>  | <b>87,9</b>    | <b>617,1</b>  |
|                                                      | <b><u>Вівторок</u></b>                |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |               |                |               |
| 36.рецептур для харчування школярів№118              | Рагу овочеве                          | 150/5                                              | 0.3            | 6,3           | 17,8           | 199            | 150/5                                                | 0,3             | 6,3           | 17,8           | 199           |
| Технологічна картка№5648 Каталог техніко-гнолог карт | Пудинг з кисломолочного сиру Я.МП.Л Г | 80                                                 | 10             | 1,5           | 13,04          | 180            | 100                                                  | 12              | 1,9           | 15,92          | 252           |
| Технологічна карта №11.05Є.Клопотенко                | Какао з молоком МП.Л                  | 200                                                | 3.8            | 4.9           | 25.8           | 100            | 200                                                  | 3.8             | 4.9           | 25.8           | 100           |
|                                                      | Фрукти                                | 100                                                | 1.5            | 0.2           | 21.8           | 95             | 100                                                  | 1.5             | 0.2           | 21.8           | 95            |
|                                                      | <b>Разом</b>                          | <b>630</b>                                         | <b>25,1</b>    | <b>13,5</b>   | <b>87,24</b>   | <b>529</b>     | <b>650</b>                                           | <b>27,1</b>     | <b>13,9</b>   | <b>90,12</b>   | <b>601</b>    |
|                                                      | <b><u>Середа</u></b>                  |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |               |                |               |
| Технологічна картка№08.13                            | Картопляне пюре з оре гано (МП.Л)     | 120                                                | 2.8            | 7.4           | 21.4           | 162.6          | 150                                                  | 3.5             | 9.3           | 26.4           | 203.3         |

|                                             |                                        |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |              |                |                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|
| Технологічна картка№83С.Клопотенко          | Хек запечений (Я.Г)                    | 75                                                 | 15.69          | 5.8           | 5.7            | 137.8          | 100                                                  | 20.92           | 7.74         | 7.6            | 183.7          |
|                                             | Огірок квашений                        | 20                                                 | 2              | -             | 10             | 44             | 20                                                   | 2               | -            | 10             | 44             |
| В.С.Доцяк1998                               | Узвар                                  | 200                                                | 0.6            | -             | 10             | 86             | 200                                                  | 0.6             | -            | 10             | 86             |
|                                             | Хліб цільнозерновий                    | 30                                                 | 1              | 0.2           | 15             | 68             | 50                                                   | 2               | 4            | 25             | 113            |
|                                             | Фрукти                                 | 100                                                | 0.7            | 0.2           | 8.3            | 37.5           | 100                                                  | 0.7             | 0.2          | 8.3            | 37.5           |
|                                             | <b>Разом</b>                           | <b>545</b>                                         | <b>22,79</b>   | <b>13,6</b>   | <b>70,4</b>    | <b>535,9</b>   | <b>620</b>                                           | <b>29,72</b>    | <b>21,24</b> | <b>87,3</b>    | <b>667,5</b>   |
|                                             | <b>Четвер</b>                          |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |              |                |                |
| Технологічна картка№08.02С.Клопотенко       | Каша гречана з чабрецем (МП.Л)         | 120                                                | 4.1            | 3.1           | 24.1           | 132.7          | 150                                                  | 5.2             | 3.9          | 30.1           | 165.8          |
| Технологічна картка№4.13С.Клопотенко        | Курка тушкована в соусі гуляш з кмином | 100                                                | 21.7           | 5.06          | 3.63           | 157.1          | 120                                                  | 26              | 6.1          | 4.4            | 188.6          |
|                                             | Овочі по сезону                        | 50                                                 | 1              | 3.5           | 2.2            | 44             | 50                                                   | 1               | 3.5          | 2.2            | 44             |
|                                             | Сир твердий (МП)                       | 15                                                 | 3.8            | 4.85          | -              | 60             | 20                                                   | 3.8             | 4.85         | -              | 70             |
|                                             | Сік фруктовий                          | 200                                                | 1.2            | -             | 22.5           | 98.7           | 200                                                  | 1.2             | -            | 22.5           | 98.7           |
|                                             | Яблука                                 | 100                                                | 0.3            | 0.3           | 8.9            | 39.3           | 100                                                  | 0.3             | 0.3          | 8.9            | 39.3           |
|                                             | <b>Разом</b>                           | <b>585</b>                                         | <b>32,1</b>    | <b>16,81</b>  | <b>61,33</b>   | <b>531,8</b>   | <b>640</b>                                           | <b>37,5</b>     | <b>18,65</b> | <b>68,1</b>    | <b>606,4</b>   |
|                                             | <b>П'ятниця</b>                        |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |              |                |                |
| Технологічна картка №4.04С.Клопотенко       | Плов із курячим м'ясом                 | 150                                                | 18.4           | 16.2          | 40.6           | 322            | 200                                                  | 24.53           | 21.6         | 54.13          | 442.7          |
|                                             | Капуста квашена                        | 50                                                 | 1.88           | 2.68          | 10.87          | 75.08          | 50                                                   | 1.88            | 2.68         | 10.87          | 75.08          |
| Збірник рецептур для харч.школярів №350     | Чай з лимоном                          | 200                                                | 0.2            | -             | -              | 43             | 200                                                  | 0.2             | -            | -              | 43             |
|                                             | Хліб житній                            | 30                                                 | 1              | 0.2           | 15             | 68             | 50                                                   | 2               | 0.35         | 16.7           | 113            |
|                                             | Фрукти                                 | 100                                                | 1.1            | 0.2           | 16.4           | 39.3           | 100                                                  | 1.1             | 0.2          | 16.4           | 39.3           |
|                                             | <b>Разом</b>                           | <b>530</b>                                         | <b>22,58</b>   | <b>19,28</b>  | <b>82,87</b>   | <b>547,38</b>  | <b>600</b>                                           | <b>29,71</b>    | <b>24,83</b> | <b>98,1</b>    | <b>713,08</b>  |
| <b><u>Збірник рецептур, № розкладки</u></b> | <b><u>Найменування страв</u></b>       | <b><u>Енергетична цінність для дітей 6-11р</u></b> |                |               |                |                | <b><u>Енергетична цінність для дітей 11-14р.</u></b> |                 |              |                |                |
|                                             |                                        | <b>Вихід,г</b>                                     | <b>18-21</b>   | <b>17-21</b>  | <b>73-88</b>   | <b>525-630</b> | <b>Вихід,г</b>                                       | <b>21-25</b>    | <b>21-25</b> | <b>81-98</b>   | <b>600-720</b> |
|                                             | <b>ІІІ тиждень</b>                     |                                                    | <b>Білки,г</b> | <b>Жири,г</b> | <b>Вугл, г</b> | <b>Ккал</b>    |                                                      | <b>Білки, г</b> | <b>Жири</b>  | <b>Вугл, г</b> | <b>Ккал</b>    |
|                                             | <b>Понеділок</b>                       |                                                    |                |               |                |                |                                                      |                 |              |                |                |
| Технологічна картка№2.01С.Клопотенко        | Борщ з картоплею                       | 250                                                | 4.9            | 5.6           | 25.8           | 165.4          | 250                                                  | 4.9             | 5.6          | 25.8           | 165.4          |
|                                             | Сметана (МП. Л)                        | 25                                                 | 0.8            | 5             | 0.8            | 51.5           | 25                                                   | 0.8             | 5            | 0.8            | 51.5           |
| 36 рецептур для харч школярів№173           | Омлет натуральний (Я.Л.Г)              | 50                                                 | 6.79           | 2.68          | 8.55           | 125.63         | 75                                                   | 15.18           | 4.02         | 12.83          | 188.4          |
| Технологічна картка1.24С.Клопотенко         | Салат з капустою та морквою            | 75                                                 | 3.4            | 5.4           | 5.9            | 84.1           | 75                                                   | 3.4             | 5.4          | 5.9            | 84.1           |
| Збірник рецептур для харч школярів№326      | Компот із свіжих плодів                | 150                                                | 0.4            | -             | 7.5            | 33.3           | 150                                                  | 0.4             | -            | 7.5            | 33.3           |
|                                             | Хліб цільнозерновий                    | 30                                                 | 2.5            | 2             | 10             | 71             | 50                                                   | 3               | 4            | 16.7           | 118            |
|                                             | Яблука                                 | 100                                                | 0.3            | 0.3           | 8.9            | 39.3           | 100                                                  | 0.3             | 0.3          | 8.9            | 39.3           |
|                                             | <b>Разом</b>                           | <b>680</b>                                         | <b>19,09</b>   | <b>20,98</b>  | <b>67,45</b>   | <b>570,23</b>  | <b>725</b>                                           | <b>27,98</b>    | <b>24,32</b> | <b>78,43</b>   | <b>680</b>     |



[illegible]

|                                        |                                                 |            |             |              |              |              |            |           |             |             |              |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| Технологічна картка№6.03Є.лопотенко    | Риба тушкована з овочами під томатним соусом Р. | 100        | 14,1        | 4,62         | 2,78         | 105          | 120        | 16,9      | 5,5         | 3,3         | 121,7        |
| Збірник рецептур для харч школярів№298 | Картопляне пюре (МП.Л)                          | 120        | 2.8         | 7.4          | 21.1         | 162.6        | 150        | 3.5       | 9.3         | 26.4        | 203.3        |
|                                        | Овочі по сезону                                 | 25         | 2           | -            | 17.2         | 50.6         | 25         | 2         | -           | 17.2        | 50.6         |
| Технологічна картка№11.03Є.Клопотенко  | Узвар                                           | 200        | 1.2         | -            | 22.5         | 98.7         | 200        | 1.2       | -           | 22.5        | 98.7         |
|                                        | Хліб цільнозерновий                             | 30         | 2           | 2            | 10           | 71           | 50         | 3         | 4           | 16.7        | 118          |
|                                        | Яблука свіжі                                    | 100        | 0.4         | 0.4          | 11.8         | 39.3         | 100        | 0.4       | 0.4         | 11.8        | 39.3         |
|                                        | <b>Разом</b>                                    | <b>575</b> | <b>22,5</b> | <b>14,42</b> | <b>85,38</b> | <b>527,2</b> | <b>645</b> | <b>27</b> | <b>19,2</b> | <b>97,9</b> | <b>631,6</b> |