

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

_____ О.А. Скварча

_____ 2023 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Комунальної установи
Сумська спеціалізована школа
I-III ступенів № 7 імені
Максима Савченка
Сумської міської ради

_____ О.М.Деменко

_____ 2023 рік

**Перспективне чотирьохтижневе меню
на зимовий період 2023-2024 року
для учнів**

Комунальної установи
Сумська спеціалізована школа I-III ступенів №7
імені Максима Савченка Сумської міської ради

**I тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.17	ГЦ	Салат з моркви, каррі та соусом "Вінегрет"	120/4	66,71	1,01	3,63	7,45
3.02	Г.Л.Я.МП	Омлет Скрамбл	50	97,90	5,40	6,90	3,70
08.01	МП.Л	Каша гречана (розсипчаста)	120	151,92	4,84	3,32	25,24
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	624	592,44	20,83	21,41	77,74
Вівторок							
Одноразове харчування							
1.37	Л.МП.	Салат з буряком та чорносливом	120/5	71,63	1,82	3,37	8,63
4.13	МП.Л	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70/20	110	15,2	3,5	2,5
08.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	120	171,26	2,85	8,36	21,12
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Фрукти свіжі	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього	665	547,75	25,52	18,69	64,61
Середа							
Одноразове харчування							
1.44		Вінегрет з сиром	120/15	86,67	1,84	3,49	12,08
4.04	МП.Л	Плов з курячим м'ясом	70/120	279,81	14,92	12,01	30,29
11.03		Компот із сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9
		Фрукти свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Всього	635	597,58	19,46	18,8	89,07
Четвер							
Одноразове харчування							
1.18	МП.Л	Салат з моркви, сиру та сметаною	120/15/11	112,16	4,57	7,17	7,88
6.04	Р.Г. МП.Л	Запечена риба з морквою та цибулею у соусі "Бешамель"	60/12	69,90	8,60	3,20	5,30
08.25	МП.Л	Булгур	120	164,10	3,70	3,00	30,20
		Сік	200	31,50	1,50	0,00	6,00
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80

	Всього	638	472,66	19,87	13,57	71,18
--	---------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.05	МП.Л.Я.	Салат з яйцем, сиром та куркумою	40/10/20	165,61	9,68	12,66	3,94
7.12	МП.Л.Я.	Запіканка сирна з бананом та сметаною	125/15	303,20	17,50	14,30	25,90
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Фрукти свіжі	100	50	0,9	0,2	11
		Всього	510	599,61	28,28	27,86	59,54

**II тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.24		Салат з капостою та морквою	120/5	64,02	1,51	3,45	5,83
3.05	МП.Л.Я.	Фрітата	40/5	87	10,15	9,8	5,88
8.25	Г.МП.Л	Булгур	120	132	3,7	3,8	22,3
11.08	МП.Л	Чай масала	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Свіжі фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	625	535,02	22,86	22,25	75,81
Вівторок							
Одноразове харчування							
1.18	МП.Л	Салат з моркви, сиру та сметаною	120/15/10	84,10	3,40	5,40	5,90
4.16	МП.Л	Печеня по-домашньому з куркою	70/120	228,60	17,50	7,10	22,00
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Свіжі фрукти	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього	665	529,40	24,00	12,91	76,40
Середа							
Одноразове харчування							
1.35	МП.Л	Салат з буряка та сметани	120/15	53,7	1,4	2,5	6,5
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	70/25	186,30	15,10	7,70	17,70
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
8.16	МП.Л	Овочева паелья з куркумою	120	160,60	3,50	4,40	26,50
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Фрукти свіжі	100	42,00	0,40	0,30	11,00
		Всього	675	532,86	24,25	17,85	71,46
Четвер							
Одноразове харчування							
1.13	ГЦ.	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	120/4	74,25	0,74	3,61	9,71
6.05	Р.Я.	Фрікадельки рибні	60/20	48,66	8,91	1,46	1,07
08.01	МП.Л.	Каша гречана з чебрецем	120	151,92	4,84	3,32	25,24
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55

		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	654	547,74	23,07	14,16	82,37

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.07	Я.	Салат з яйцем та зеленим горошком	40/10/15	64,0	4,0	3,7	3,8
7.13	МП.Л.Я.Г.	Львівський сирник з морквою	125/15	201,90	12,82	9,94	15,06
11.12	МП.Л	Сметана	10	20,60	0,30	2,00	0,30
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	515	533,30	25,38	25,66	38,54

**III тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.23	ГЦ.	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	120/6	94,37	2,95	6,56	5,21
07.08	МП.Л.Г	Мак енд чіз	140/40/20	301,97	10,29	16,93	28,78
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Свіжі фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	626	547,44	14,84	23,89	68,29
Вівторок							
Одноразове харчування							
1.37	МП.Л	Салат з буряком та чорносливом	120/6	62,1	1,3	1,7	10,6
4.17	Г.	Чахохбілі з куркою	70/40	126,29	15,20	4,48	5,30
8.25	МП.Л.Г	Булгур (розсипчастий)	120	132,00	3,70	3,80	22,30
11.12	МП.Л	Узвар	200	86,00	4,00	0,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Свіжі фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	686	569,39	26,7	13,39	85,0
Середа							
Одноразове харчування							
1.19	МП.Л	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	120/12	64,30	1,37	3,21	7,06
6.01	Р.Я.Г.	Рибні нагетси	60/25	113,80	11,30	2,20	14,50
10.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.04	МП.Л	Рис розсипчастий з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Фрукти свіжі	75	37,50	0,70	0,20	8,30
		Всього	642	537,26	22,12	11,77	84,42
Четвер							
Одноразове харчування							
1.18	Л.МП	Салат з моркви, сиру та сметани	120/11/15	134,59	5,48	8,6	9,46
4.14	МП.Л	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	70/120	176,0	17,7	5,5	15,9
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55

		Хліб цільнозерновий	30	68,00	1,00	0,21	15,00
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	636	586,5	32,76	27,96	67,71

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.05	Я.Л.МП	Салат з яєць, сиру та куркуми	40/15	82,80	4,80	6,30	2,00
7.20	МП.Г.Л.Я.	Вареники лінівні із сметаною	125/20	327,5	25,0	13,1	27,2
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	500,0	585,5	31,5	20,3	69,7

**ІУ тиждень,
6-11 років**

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.13	Г.Ц.	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	120/6/4	55,70	0,60	2,70	7,3
3.02	МП.Л.Я	Омлет «Скрамбл»	50	78,5	5,5	5,0	5,0
8.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	150	203,27	3,54	9,27	26,39
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Свіжі фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	660	492,28	18,12	24,73	70,04
Вівторок							
Одноразове харчування							
1.23		Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	120/6	70,80	2,20	4,90	3,9
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	70/25	186,30	15,10	7,70	17,70
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.01	МП.Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1
11.108	МП.Л	Чай з молоком	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Свіжі фрукти	100	52,19	0,81	0,31	11,54
		Всього	641,25	541,19	26,51	19,01	70,24
Середа							
Одноразове харчування							
1.36		Салат із буряка з ароматною олією	120	69,25	1,55	3,19	9,23
6.07	Р.Л.	Котлети рибні	60	53,21	9,06	1,48	2,10
08.04	МП.Л	Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,8	0,2	0,7	18,7
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Свіжі фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	610	532,86	18,01	10,47	92,03

Четвер							
Одноразове харчування							
7.10	МП.Л.Г.Я.	Запіканка сирна з яблуком та морквою	200/15	393,64	23,52	22,27	24,70
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	515	565,5	28,77	25,52	52,86

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.24	МП.Л.С.	Салат з капустою та морквою	120/4	48,0	1,1	2,6	4,4
4.13	МП.Л	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70/20	110,00	15,20	3,50	2,50
08.01	МП.Л	Макарони варені	120	132,70	4,10	3,10	24,10
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	654	555,4	25,1	11,4	85,3