

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області

_____ О.А. Скварча
_____ 2022 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

_____ О.М.Деменко
_____ 2022 рік

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

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

**I тиждень,
11-14 років**

Збірник рецепт ур, № розкла дки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорійні сть	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, 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
68.26	МП.Л	Каша гречана (розсипчаста)	150	189.90	6.00	4.20	31.50
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109.91	6.08	5.36	9.55
		Хліб цільнозерновий	50	118.0	3.0	4.0	16.7
		Фрукти свіжі	100	95.00	1.50	0.20	21.80
Всього			674	677.42	22.99	24.29	90.70
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	100/20	157,15	21,70	5,06	3,63
08.13	МП.Л	Картопляне пюре з орегано	150	214,10	3,60	10,50	26,40
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Фрукти свіжі	100	50,00	0,90	0,20	11,00
Всього			745	682,74	33,77	22,53	81,02
Середа							
Одноразове харчування							
1.44		Вінегрет з сиром	120/20	112,25	1,90	7,45	9,43
4.04	МП.Л	Плов з курячим м'ясом	100/150	385,50	22,00	17,40	38,20
11.03		Компот із сухофруктів	200	86,00	4,00	0,00	10,00
		Фрукти свіжі	100	52,40	0,40	0,40	13,00
		Хліб цільнозерновий	50	112,25	1,90	7,45	9,43
Всього			740	636,15	28,30	25,25	70,63
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"	90/20	104,80	12,90	4,70	5,20
08.25	МП.Л	Булгур	150	205,20	4,70	3,80	37,70
		Сік	200	31,50	1,50	0,00	6,00

		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	756	661,66	27,17	16,22	103,58

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, 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 яблуком та сметаною	200/15	333,40	19,40	15,50	28,70
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	585,0	629,81	30,18	29,06	62,34

**II тиждень,
11-14 років**

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.24		Салат з капустою та морквою	120/5	71,63	1,82	3,37	8,63
07.23	МП.Л.Я.	Фрітата	50/5	240,90	6,00	12,50	25,90
11.12	МП.Л	Чай з молоком	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Свіжі фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	530	611,53	16,32	23,07	83,03
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	250	317,50	24,30	9,90	30,60
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Свіжі фрукти	100	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього	675	663,30	31,80	15,85	95,00
Середа							
Одноразове харчування							
1.35	МП.Л	Салат з буряка та сметани	120/20	51,90	1,20	2,40	6,90
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	100/25	274,00	22,10	11,30	26,00
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
8.16	МП.Л	Овочева паелья з куркумою	150	200,70	4,40	5,40	33,10
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	658,66	32,15	22,45	86,36
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	90	72,99	13,36	2,20	1,60
08.01	МП.Л.	Каша гречана з чебрецем	150	189,90	6,00	4,20	31,50
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80
Всього			714,00	655,05	29,68	15,92	99,16

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.07	Я.	Салат з яйцем та зеленим горошком	40/10/15	43,20	1,00	3,10	2,70
7.13	МП.Л.Я.Г.	Львівський сирник з морквою	125/20	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	231,20	17,50	3,10	37,30
		Фрукти свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
Всього			520	549,3	32,02	18,54	67,16

III тиждень, 11-14 років

Збірник рецептур, № розкладки	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорійність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.23	ГЦ.МП	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння зі сметаною	120/5	69,25	1,55	3,19	9,23
07.08	МП.Л.Г	Мак енд чіз	250/25	388,45	13,66	9,43	62,05
		Сік фруктовий	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Свіжі фрукти	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	700	608,80	16,81	13,02	105,58
Вівторок							
Одноразове харчування							
1.37	МП.Л	Салат з буряком та чорносливом	120/6	102,00	4,90	7,50	3,20
4.17	Г.	Чахохбілі з куркою	100/50	215,70	23,40	6,80	15,10
8.25	МП.Л.Г	Булгур (розсипчастий)	150	165,00	4,70	4,80	27,90
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	86,00	4,00	0,00	10,00
		Хліб цільнозерновий	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Свіжі фрукти	100	102,00	4,90	7,50	3,20
		Всього	826	663,70	38,50	19,30	78,00
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	90/15	170,70	17,00	3,20	21,80
10.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.04	МП.Л	Рис розсипчастий з орегано	150	204,50	4,60	3,60	37,70
11.08	МП.Л	Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36
		Хліб цільнозерновий	50	113,00	2,00	0,35	25,00
		Фрукти свіжі	100	37,50	0,70	0,20	8,30
		Всього	762	680,06	29,72	13,61	109,22
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	100/150	267,90	12,30	9,20	34,70
11.05	МП.Л	Какао з молоком	200	109,91	6,08	5,36	9,55
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Фрукти свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80
		Всього	746	682,8	27,26	27,56	82,01

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.05	Я.Л.МП	Салат з яєць, сиру та куркуми	40/15	82,2	4,8	6,3	2
7.20	МП.Г.Л.Я.	Вареники ліниві із сметаною	150/20	327,5	25	13,1	27,2
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,80	0,20	0,70	18,70
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Фрукти свіжі	100	37,5	0,20	0,70	8,30
		Всього	575	646	33,7	24,3	72,9

**IУ тиждень,
11-14 років**

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
Понеділок							
Одноразове харчування							
1.13	Г.Ц.	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	120/6/4	55,70	0,60	2,70	7,30
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	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Свіжі фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	680	660,38	20,22	26,53	86,74
Вівторок							
Одноразове харчування							
1.23		Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	120/6	70,80	2,20	4,90	3,90
4.09	МП.Л.Г.Я.	Курячі нагетси	100/25	274,00	22,10	11,30	26,00
6.05		Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00
08.01	МП.Л	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	150	165,8	5,2	3,9	30,1
11.08	МП.Л	Чай масала	200	86,00	4,00	3,00	10,00
		Свіжі фрукти	100	52,19	0,81	0,31	11,54
		Всього	726	661,99	34,61	23,41	84,54
Середа							
Одноразове харчування							
1.36		Салат із буряка з ароматною олією	120	86,2	4	4,3	7,4
6.07	Р.Л.	Котлети рибні	90	79,82	13,58	2,22	3,15
08.04	МП.Л	Рис (розсипчастий) з орегано	150	204,50	4,60	3,60	37,70
11.03		Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	80,8	0,2	0,7	18,7
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7

		Свіжі фрукти	100	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього	710	664,32	26,88	15,02	105,45
Четвер							
Одноразове харчування							
7.10	МП.Л.Г.Я.	Запіканка сирна з яблуком та морквою	250/25	432,79	8,77	8,19	80,04
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	600	604,65	14,02	11,44	108,20

Збірник рецептур, № розкладк и	Алергени	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
			Вихід (г)	Калорій ність	Білки, г	Жири, г	Вуглев оди, г
П'ятниця							
Одноразове харчування							
1.24	МП.Л.С.	Салат з капустою та морквою	120/4	94,43	3,20	5,47	8,67
4.13	МП.Л	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	100/25	157,15	21,70	5,06	3,63
08.01	МП.Л	Макарони варені	150	165,80	5,20	3,90	30,10
		Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50
		Хліб цільнозерновий	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		Фрукти свіжі	100	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього	749	673,38	34,60	18,73	90,50