

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в Сумській
області

О.А.Скварча

« » 2021 рік

Директор КУ Сумська
спеціалізована школа І-ІІІ
ступенів №2 ім. Д.Косаренка

м. Суми Сумської області

І.О.Кашенко

« 28 » грудня 2021 рік

**Перспективне чотириохтижневе меню
на сніданки
для учнів комунальної установи
Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 2
м. Суми, Сумської області
на 2021/2022 навчальний рік**

СУМИ - 2021

Збірник рецептур, № закладки	Найменування страв							Енергетична цінність для дітей 6-11 р.							Енергетична цінність для дітей 11-14 р.							Енергетична цінність для дітей 14-18 р.						
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	675-810	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г						
I	1-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6			
		75	74,50	1,10	24,00	12,20	74	7,12	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	2,40	12,20		
		50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70	50	97,90	5,40	6,90	3,70		
		120	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50		
		180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55		
		30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7		
		100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80		
		555	600,23	20,92	41,78	82,49	604	617,83	23,08	23,06	95,45	605	685,21	23,08	23,06	95,45	605	685,21	23,08	23,06	95,45	605	685,21	23,08	23,06	95,45		
		Всього																										
		II	Вівторок	75	70,80	2,20	4,90	3,9	75	70,80	2,20	4,90	3,9	75	70,80	2,20	4,90	3,9	75	70,80	2,20	4,90	3,9	75	70,80	2,20	4,90	3,9
70	110			15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,70	5,06	3,63	120,00	188,60	26,00	6,10	120,00	188,60	26,00	6,10	3,63	120,00	188,60	26,00	6,10	3,63			
120	171,26			2,85	8,36	21,12	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40	150	214,10	3,60	10,50	26,40		
200	76,86			3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36		
30	71,0			2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7		
100	50,00			0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00		
595	549,92			26,90	22,01	54,88	675	686,91	35,15	27,71	67,99	695	718,36	39,45	28,75	69,99	695	718,36	39,45	28,75	69,99	695	718,36	39,45	28,75	69,99		
Всього																												
III	Середа			75	112,25	1,9	7,45	9,43	75	112,25	1,90	7,45	9,43	75,00	112,25	1,90	7,45	9,43	75,00	112,25	1,90	7,45	9,43	75,00	112,25	1,90	7,45	9,43
				180	277,50	15,80	12,60	27,50	250	385,50	22,00	17,40	38,20	300	462,60	26,40	20,90	38,20	300	462,60	26,40	20,90	38,20	300	462,60	26,40	20,90	38,20
		125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00		
		100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00	100	52,40	0,40	0,40	13,00		
		480	528,15	22,10	23,45	58,73	550	636,15	28,30	28,25	70,63	600	713,25	32,70	31,75	70,63	600	713,25	32,70	31,75	70,63	600	713,25	32,70	31,75	70,63		
		Всього																										
		IV	Четвер	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88	100	112,16	4,57	7,17	7,88
				60	69,90	8,60	3,20	5,30	90	104,80	12,90	4,70	5,20	120	139,80	17,20	6,30	5,20	120	139,80	17,20	6,30	5,20	120	139,80	17,20	6,30	5,20
				120	164,10	3,70	3,00	30,20	150	205,20	4,70	3,80	37,70	150	205,20	4,70	3,80	37,70	150	205,20	4,70	3,80	37,70	150	205,20	4,70	3,80	37,70
				150	31,50	1,50	0,00	6,00	150	31,50	1,50	0,00	6,00	150	31,50	1,50	0,00	6,00	150	31,50	1,50	0,00	6,00	150	31,50	1,50	0,00	6,00
30	71,0			2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7		
100	95,00			1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80		
560	543,66			21,87	15,57	81,18	640	666,66	28,17	19,87	95,28	670	701,66	32,47	21,47	95,28	670	701,66	32,47	21,47	95,28	670	701,66	32,47	21,47	95,28		
Всього																												
V	П'ятниця			75	147,00	2,30	7,40	17,40	75	147,00	2,30	7,40	17,40	75	147,00	2,30	7,40	17,40	75	147,00	2,30	7,40	17,40	75	147,00	2,30	7,40	17,40
				180/15	303,20	17,50	14,30	25,90	200/15	333,40	19,40	15,50	28,70	225/15	371,20	21,80	17,10	28,70	225/15	371,20	21,80	17,10	28,70	225/15	371,20	21,80	17,10	28,70
		150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70		
		Всього																										

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв					Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112					
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	4	5	6	7						
	Понеділок																			
	Салат з гарбузом та яблуком	58,3	0,53	3,2	5,9	100	58,3	0,53	3,2	5,9	100	58,3	0,53	3,2	5,9					
	Бігос з гречаною крупою	234,00	13,60	7,30	21,30	200	234,00	13,60	7,30	21,30	200	234,00	13,60	7,30	21,30					
(Л)	Йогурт	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00					
	Хліб цільнозерновий	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7					
	Банани свіжі	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80					
	Всього	544,30	21,63	15,70	69,00	575	591,30	22,63	17,70	75,70	575	591,30	22,63	17,70	75,70					
	Вівторок																			
	Салат з моркви та капустаю	48,00	1,10	2,60	4,40	75	48,00	1,10	2,60	4,40	75	48,00	1,10	2,60	4,40					
	Пеняча по-домашньому з куркою	228,60	17,50	7,10	22,00	250	317,50	24,30	9,90	30,60	300	381,00	29,10	11,60	36,70					
	Сік	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50					
	Хліб цільнозерновий	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7					
	Апельсини свіжі	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00	100	50,00	0,90	0,20	11,00					
	Всього	496,30	22,70	11,90	69,90	675	632,20	30,50	16,70	85,20	725	695,70	35,30	18,40	91,30					
	Середа																			
	Салат з буряка та чорносливом	62,1	1,3	1,7	10,6	75	51,90	1,20	2,40	6,90	75	51,90	1,20	2,40	6,90					
	Курячі нагетси	186,30	15,10	7,70	17,70	125	274,00	22,10	11,30	26,00	150	328,90	26,60	13,40	31,20					
	Соус "Кетчуп"	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00					
	Овочева паелья з куркумою	160,60	3,50	4,40	26,50	150	200,70	4,40	5,40	33,10	150	200,70	4,40	5,40	33,10					
(Л)	Чай масла	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36					
	Груші свіжі	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00	100	42,00	0,40	0,30	11,00					
	Всього	541,06	24,35	17,15	75,16	675	658,66	32,15	22,45	86,36	700	713,56	36,65	24,55	91,56					
	Четвер																			
	Салат з мюквою та родзинками	74,50	1,10	24,00	12,20	74	71,2	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	24,00	12,20					
	Фрикадельки рибні	48,66	8,91	1,46	1,07	90	72,99	13,36	2,20	1,60	120	97,33	17,82	2,93	2,13					
	Каша пшенична (розсипчаста)	151,92	4,84	3,32	25,24	150	189,90	6,00	4,20	31,50	150	189,90	6,00	4,20	31,50					
(Л)	Какао з молоком	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55					
	Хліб цільнозерновий	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7					
	Банани свіжі	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80					
	Всього	565,00	24,43	36,34	79,86	644,00	592,92	31,04	18,36	93,35	675,00	684,64	35,50	40,69	93,88					
	П'ятниця																			
	Салат фруктовий з горіхами	147,00	2,30	7,40	17,40	75	147,00	2,30	7,40	17,40	75	147,00	2,30	7,40	17,40					
(Л)	Львівський сирник з морквою	201,90	12,82	9,94	15,06	100	201,90	12,82	9,94	15,06	150	302,90	19,20	14,90	22,60					
(Л)	Сметана	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30	10	20,60	0,30	2,00	0,30					
	(корич, аніс)	184,90	14,00	2,40	29,80	150	231,20	17,50	3,10	37,30	150	231,20	17,50	3,10	37,30					
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70					
	Яблука свіжі	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80					
	Всього	687,60	30,02	22,84	93,06	585	733,90	33,52	23,54	100,56	635	834,90	39,90	28,50	108,10					

Інв. рецептур, розкладки	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.										Енергетична цінність для дітей 11-14 р.										Енергетична цінність для дітей 14-18 р.			
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	23-27	93-112								
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7									
Найменування страв																								
3-й тиждень																								
2																								
Понеділок																								
Салат з морквою та яблуком	100	74,80	0,78	3,61	9,71	100	74,80	0,78	3,61	9,71	100	74,80	0,78	3,61	9,71									
Запінка рисова з ягідним кюлі	200/25	317,49	10,99	7,58	51,20	250/25	388,45	13,66	9,43	62,05	300/25	459,41	16,34	11,29	72,90									
Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50									
Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80									
Всього	400	543,39	13,37	11,59	95,21	400	614,35	16,04	13,44	106,06	400	685,31	18,72	15,30	116,91									
Вівторок																								
Салат з гарбуза, насіння та зеленого горошку	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20	75	102,00	4,90	7,50	3,20									
Чахохбілі з кіркою	100	126,25	15,20	4,48	5,30	150	189,00	22,80	6,70	7,90	180	258,90	28,00	8,20	18,10									
Булгур (розсипчастий)	120	132,00	3,70	3,80	22,30	150	165,00	4,70	4,80	27,90	150	165,00	4,70	4,80	27,90									
Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00									
Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80									
Всього	520	541,25	29,30	18,98	62,60	600	637,00	37,90	22,20	70,80	630	706,90	43,10	23,70	81,00									
Середа																								
Салат з моркви та капуста зі сметанно-хреновим соусом	100	64,30	1,37	3,21	7,06	100	64,30	1,37	3,21	7,06	100	64,30	1,37	3,21	7,06									
Рибні нагетси	70	113,80	11,30	2,20	14,50	105	170,70	17,00	3,20	21,80	140	227,60	22,60	4,30	29,00									
Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00									
Рис розсипчастий з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60	37,70									
Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36									
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7									
Апельсини свіжі	75	37,50	0,70	0,20	8,30	75	37,50	0,70	0,20	8,30	75	37,50	0,70	0,20	8,30									
Всього	620	540,26	23,12	13,56	79,42	705	685,06	30,72	17,26	100,92	740	741,96	36,32	18,36	108,12									
Четвер																								
Салат з яєць, сиру та куркуми	50	82,80	4,80	6,30	2,00	50	82,80	4,80	6,30	2,00	50	82,80	4,80	6,30	2,00									
Лобіо з квасолі	250	267,90	12,30	9,20	34,70	250	267,90	12,30	9,20	34,70	300	321,40	14,70	11,00	41,60									
Какао з молоком	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55									
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7									
Яблука свіжі	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80	100	52,40	0,40	0,40	11,80									
Всього	610	584,01	25,58	23,26	68,05	630	631,01	26,58	25,26	74,75	680	684,51	28,98	27,06	81,65									
П'ятниця																								
Салат з запеченої капуста та родзинок	75	112,25	1,90	7,45	9,43	75	112,25	1,90	7,45	9,43	75	112,25	1,90	7,45	9,43									
Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	132,00	13,60	6,70	3,60	85	186,90	19,30	9,40	5,10	100	219,94	22,67	11,10	6,05									
Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10									
Узвар з суміші сухофруктів (без				0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70	150	80,80	0,20	0,70	18,70									

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.			
	Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27
		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	
1	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6
4-й тиждень														
Понеділок														
	75	74,50	1,10	24,00	12,20	74	7,12	1,10	2,40	12,20	75	74,50	1,10	24,00
Салат з мовкою та родзинками	150	270,00	11,10	14,40	24,11	200	360,80	14,82	19,22	32,15	250	450,02	18,50	24,02
Мак елд чіз	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36	9,55	180	109,91	6,08	5,36
Какао з молоком	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0
Хліб цільнозерновий	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20
Банани свіжі	535	620,41	21,78	45,96	77,66	604	690,83	26,50	31,18	92,40	655	847,43	30,18	57,58
Всього														
Вівторок														
Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	75	70,80	2,20	4,90	3,9	75	70,80	2,20	4,90	3,90	75	70,80	2,20	4,90
Курячі нагетси	85	186,30	15,10	7,70	17,70	125	274,00	22,10	11,30	26,00	150	328,90	26,60	13,40
Соус "Кетчуп"	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00	3,00	25	13,20	0,30	0,00
Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	150	165,8	5,2	3,9
Йогурт	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00	10,00	125	86,00	4,00	3,00
Мандарини свіжі	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31	11,54	100	52,19	0,81	0,31
Всього	530	541,19	26,51	19,01	70,24	600	661,99	34,61	23,41	84,54	625	716,89	39,11	25,51
Середа														
Салат з моркви та капустою	75	48,00	1,10	2,60	4,40	75	48,00	1,10	2,60	4,40	75	48,00	1,10	2,60
Котлети рибні	60	53,21	9,06	1,48	2,10	90	79,82	13,58	2,22	3,15	120	106,42	18,11	2,90
Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70	150	204,50	4,60	3,60
Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0
Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20
Всього	535	511,61	17,56	9,88	87,20	615	626,12	23,98	13,32	102,45	645	652,72	28,51	14,00
Четвер														
Запканка пшоняна з гарбузом та ягідним кулі	250/25	432,79	8,77	8,19	80,04	250/25	432,79	8,77	8,19	80,04	300/25	512,61	10,47	9,8
Чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05
Банани свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20
Всього	550	604,65	14,02	11,44	108,20	600	604,65	14,02	11,44	108,20	600	684,47	15,72	13,05
П'ятниця														
Салат з буряка, селери та сиру	100	94,43	3,20	5,47	8,67	100	94,43	3,20	5,47	8,67	100	94,43	3,20	5,47
Курка тушкована в соусі туляш з кмином	70	110,00	15,20	3,50	2,50	100	157,15	21,70	5,06	3,63	120,00	188,60	26,00	6,10
Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,70	4,10	3,10	24,10	150	165,80	5,20	3,90	30,10	150,00	165,80	5,20	3,90
Сік	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00	22,50	200	98,70	1,20	0,00
Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0
Яблука свіжі	75	39,30	0,30	0,30	8,90	75	39,30	0,30	0,30	8,90	75	39,30	0,30	0,30
Всього	595	546,13	26,00	14,37	76,67	675	673,38	34,60	18,73	90,50	695	704,83	38,90	19,77