

ПОГОДЖЕНО
Начальник Сумського
міського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Сумській області
_____ О.І.Хрін
_____ 2021 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор КУ Сумська
загальноосвітня школа І-ІІІ
ступенів № 18 СМР
_____ О.О.Серпенінов
_____ 2021 рік

Перспективне двотижневе меню
для учнів
Комунальної установи
Сумська загальноосвітня школа
І-ІІІ ступенів № 18 Сумської міської ради
на 2020 – 2021 навчальний рік

I-III тиждень

Понеділок

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або відварені	50	0,1	0	0,4	69
Печінка тушкована з овочами	50/50	13,8	10,2	5,0	167
Каша пшенична	100	5,8	5,66	36,3	183
Какао з молоком	200	3,8	3,9	27,4	191
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Фрукти	50	0,45	0	4,05	21
Всього		32,2	21,3	103,25	795,5

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Суп пшоняний	250	2,1	2,46	18,3	144
Рагу овочеве	100	2,26	2,66	24,1	136
Гуляш із курки	50/50	12,1	17,3	25,9	205
Компот	200	0,1	-	15	111
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		27,8	27,6	115	796,5

Вівторок

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або варені	50	0,1	-	0,4	69
Котлета м'ясна	50	14,4	18,2	24,5	240
Картопля тушкована з маслом	100/5	3,4	5,4	44,5	261
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		27,15	25,14	114,5	794,5

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Борщ із сметаною т/о	250	4,0	5,24	11,1	240
Рис-паелья по Клопотенко	150	12,45	16,3	56	272
Чай з лимоном	200/7	0,1	-	15,2	86,1
Хліб житньо- пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		27,1	25,6	114,2	798,5

Середа

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або варені	50	0,1	-	0,4	69
Оладки із печінки	50	11,9	17,6	31	245
Каша гречана з маслом	100/5	4,9	8,4	27,1	213
Сік фруктовий	200	0,1	-	27,4	114
Хліб житньо- пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		26,15	27,54	116	805

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Розсольник «Домашній»	250	4,7	5,7	15,8	184
Котлета м'ясна	50	14,4	12,2	24,5	240
Макаронні вироби відварені з маслом	100/5	2,9	3,4	27,1	171
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Хліб пшеничний	30	4,6	2,04	30,1	104,5
Всього		27	25,84	114,1	795

Четвер

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Запіканка з сиру кисломолочного із сметаною термообробленою	100/30	17	17,5	76,8	465
Какао з молоком	200	3,8	3,9	27,4	191
Хліб пшеничний	30	2,28	0,75	15,72	86,1
Яйце варене	40	5,1	4,6	0,3	63
Фрукти	50	0,45	-	4,1	21,5
Всього		28,18	26,15	119,9	805

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Суп овочевий	250	2,1	2,4	18,3	164
Нагетси із курки по Клопотенко	50	9,8	12,9	12,9	173
Каша пшенична	100	5,8	5,66	36,3	200
Чай з цукром	200	0,1	-	15,2	86,1
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		28,05	25	114,6	813

П'ятниця

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або відварені	50	0,1	-	0,4	69
Котлета рибна	75	12,1	12,2	16	263
Каша гречана	100/5	2,9	13,4	37,1	171
Компот	200	0,6	-	31,5	129
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		24,95	27,14	115,01	796

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Суп картопляний з горохом	250	9,4	10,7	26	158
Рагу овочеve з м'ясом	25/100	9,2	14,7	29,8	399
Сік фруктовий	200	2,1	-	27,4	114
Хліб пшеничний	30	2,28	0,75	30,1	86,1
Всього		25,28	28,65	116,1	793,1

II-IV тиждень

Понеділок

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Омлет	53/5	5,5	11,7	1,1	241
Макаронні вироби	100/5	9,7	12,9	30,8	240,5
Компот	200	1,0	-	27,4	114
Хліб житньо- пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		26,75	28,64	91,2	796

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або відварені	50	0,1	-	0,4	69
Суп овочевий	250	4,0	8,4	11,9	230
Рис-паелья по Клопотенко	25/100	12,45	16,9	56,5	272
Чай з цукром	200	0,1	-	15,2	60
Хліб житньо- пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		24,9	26,84	114	795,5

Вівторок

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Нагетси із курки по Клопотенко	50/5	10,2	6,9	10,5	226
Каша гречана	100/5	4,9	13,4	17,1	271
Чай з цукром	200	0,1	-	15,2	60
Хліб житньо- пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Кондитерські вироби	25	4,7	10,0	41	46
Всього		25,75	28,34	114	796

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або відварені	50	0,1	-	0,4	69
Борщ із сметаною т/о	250	2,0	5,2	11,1	106
Гуляш із свинини	25/25	14,1	17,3	8,9	135
Компот	200	1,0	-	27,4	114
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		28,1	25,9	114,9	796

Середа

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Котлета м'ясна	50	6,2	10,2	24,5	251
Каша пшенична	100/5	9,3	10,9	33,4	237
Чай з лимоном	200/7	0,1	-	15,2	63
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Фрукти	100	0,4	-	9,8	43
Всього		27	25,14	115,3	794

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або відварені	50	0,1	-	0,4	69
Розсольник домашній	250	2,7	9,7	18,8	194
Оладки печінкові	50	13,0	14,6	41	145
Рагу овочеве	100	9,2	12,7	17,8	199
Компот	200	0,1	-	27,4	114
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		28,5	26,84	118,7	799

Четвер
Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Запеканка творожна зі сметаною то	100/30	17	17,5	76,8	445
Какао з молоком	200	3,8	8,9	25,8	191
Хліб пшеничний	30	8,25	1,54	10,1	164,5
Фрукти	100	0,4	-	9,8	43
Всього		28,4	26,94	120,7	800,5

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Суп картопляний з рисом	250	2,1	2,4	48,3	114
Котлета рибна	75	12,1	12,2	16	263
Картопля тушкована	100	3,4	8,4	34,5	161
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	10,1	164,5
Чай з цукром	200	0,1	-	15	60
Всього		28,25	26,14	119,2	798,5

П'ятниця

Сніданок

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Салат однокомпонентний	50	2,3	2,5	1,8	36
Риба тушкована з овочами	50/25	13	17	28,5	232
Картопля тушкована	100	3,4	8,4	34,5	261
Сік фруктовий	200	1,0	-	27,4	114
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		26,95	28,44	120,3	807,5

Обід

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність
Овочі свіжі або відварені	50	0,1	-	0,4	69
Суп рибний	250	2,9	5,5	21,6	211
Макарони відварені з маслом і сиром твердим	100/5/30	17,05	18,8	50,0	286
Чай з лимоном	200	0,1	-	15,2	60
Хліб житньо-пшеничний	30	8,25	1,54	30,1	164,5
Всього		28,4	25,84	117,3	790,5

Примітка: допускається заміна на кращий або рівноцінний варіант.
Ціна регулюється виходом страв. Кисломолочна продукція вживається тільки після термообробки, овочі та фрукти – в натуральному вигляді або тушковані, запечені.