ПОГОДЖЕНО
В.о. Начальник Сумського міського управління Головного управління Держпродспоживслужби в Сумській області
О.І. Хрін
18.08. 2020 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор КУ Сумської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 25
Л.В.Голуб
18.08. 2020 рік

Перспективне двотижневе меню
для учнів
Комунальної установи
Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №25,
м. Суми Сумської області
на 2020-2021 навчальний рік

1 день I/III тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50				
Кавбаса відварена в/г «Лікарська»	50				
Каша гречана	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Ковбаса відварена в/г «Лікарська»	75	11	13	1,1	258
Каша гречана	100	5,8	4,2	31	186
із маслом	5	–	4,1	–	37
Компот із сухофруктів	200	0,6	–	31,5	129
Бутерброд	60	5,2	–	35	173
із повидлом	10	–	–	–	–
Всього:		**27,2**	**27,1**	**118,3**	**827**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Суп рисовий із томатом	250	1,8	4,2	16,8	113
Курячі палички	75	25,1	4,02	12,83	188
Картопля запечена з куркумою	150	3,09	8,11	25,21	186
Какао із молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**37,8**	**23,3**	**109,84**	**846**
Полуденок					
Каша манна молочна із маслом	200	6,6	11,7	43	303
Всього:					

2 день I/III тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Рис «Паелья»	100				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	75	2,1	1,1	4,6	70
Рис «паелья»	150	9,9	7,57	31,5	233
Какао із молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Булка із маслом	50/10	8	12,1	27,4	201
Фрукти	50	0,4	–	–	41
Всього:		**27,4**	**25,8**	**114**	**860**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Суп гороховий	250	8,4	7,5	31,8	158
Бігос із гречкою	100	20,64	62	53	392
Сік фруктовий	200	1	–	–	92
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**34,08**	**30,4**	**114**	**847**
Полуденок					
Булка дорожня	50	4,0	5,2	21,5	149
Чай із цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**4,01**	**5,2**	**36,5**	**209**

3 день I/III тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50				
Котлета із свинини	50				
Макарони відварені	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Котлети із свинини	75	15,5	11,4	12,7	267
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
із маслом	7	–	4,1	–	59
Чай з цукром	200	0,1	–	15	60
Фрукти	100	0,4	–	9,8	43
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Всього:		**26,7**	**25,7**	**114,7**	**794**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Борщ із свіжої капусти	250	2,3	5,2	14	114
Риба запечена хек	75	13,7	2	–	71
Картопляні галушки	150	3	5	18,31	86
із маслом	10	–	8,2	–	72
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Компот із сухофруктів	200	0,6	–	31,5	129
Всього:		**26,6**	**27,3**	**118**	**697**
Полуденок					
Булочка здобна	50	5,0	6,2	22	152
Чай із цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**5,1**	**6,2**	**37**	**212**

4 день I/III тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50				
Риба смажена	50				
Картопляне пюре	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	75	2,1	1,1	4,6	70
Риба смажена	75	14,6	11	3,5	171
Картопляне пюре	100	3,2	5,6	23,3	157
із маслом	5	–	4,1	–	37
Какао із молоком	200	3,8	3,9	25,8	161
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Фрукти	50	0,4	–	8	41
Всього:		**30,3**	**30,8**	**114,8**	**818**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	75	2,1	1,1	4,6	70
Суп із макаронними виробами	250	2,5	4,4	15,8	113
Болоньєзе	75	8,6	7,01	6,73	124
Каша гречана	100	5,8	4,2	31	186
із маслом	5	–	4,1	–	37
Сік фруктовий	200	1	–	–	92
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**23,2**	**21,7**	**82**	**781**
Полуденок					
Крендель цукровий	50	5,0	6,2	22	152
Чай із цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**5,1**	**6,2**	**37**	**212**

5 день I/III тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Ватрушка із сиром	75				
Чай з цукром	200				
Фрукти	50				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
із м’ясом відвареним	50	10,4	8,2	0,8	180
Ватрушка із сиром	75	6,2	5,3	31	200
Компот із сухофруктів	200	0,6	–	31,5	129
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	184
Всього:		**28,9**	**30,3**	**114**	**822**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Щі із свіжої капусти	250	2,0	5,3	9,6	95
Тефтелі із свинини	60/30	6,9	6,2	12,7	304
Картопляні галушки	150	3	5	18,31	86
Сік фруктовий	200	1	–	21,2	92
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Всього:		**20**	**23,4**	**115**	**802**
Полуденок					
Булочка чайна	50	4	5,2	21,5	149
Чай із цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**4,1**	**5,2**	**36,5**	**209**

1 день II/IV тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50				
Ковбаса відварена в/г «Лікарська»	50				
Каша гречана	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Ковбаса відварена в/г «Лікарська»	75	11	13	1,1	258
Каша гречана	100	5,8	4,2	31	186
із маслом	5	–	4,1	–	37
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	154
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	184
Всього:		**28**	**25,9**	**114**	**862**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Суп з макаронними виробами	250	2,5	4,4	15,8	113
Котлети із свинини	50	5,8	11,4	8,7	267
Картопля запечена з куркумою	150	3,09	8,11	25,21	186
Чай каркаде	200	–	–	20	80
Фрукти	50	0,4	–	8	41
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**15,8**	**26,81**	**106,91**	**892**
Полуденок					
Булочка здобна	50	4	6,2	22	152
Чай з цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**4,1**	**6,2**	**37**	**212**

2 день II/IV тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Тефтелі м’ясні	30/10				
Картопляне пюре	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	75	2,1	1,1	4,6	70
Тефтелі із свинини	60/30	6,9	6,2	12,7	304
Картопляне пюре	100	3,2	5,6	23,3	157
із маслом	5	–	4,1	–	37
Чай каркаде	200	–	–	20	80
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Всього:		**27**	**25,5**	**114,2**	**829**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Суп гречаний	250	2,5	2,6	168	102
Палички курячі	75	15	8,04	22,83	188
із макаронними виробами	100	3,7	3,3	23,7	140
із маслом	5	–	4,1	–	37
Сік фруктовий	200	1,0	–	–	92
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Всього:		**29,2**	**25**	**117,43**	**750**
Полуденок					
Каша манна із маслом	200	6,4	11,7	43	303
Всього:		**6,4**	**11,7**	**43**	**303**

3 день II/IV тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Котлети із птиці	50				
Макарони відварені	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	75	2,1	1,1	4,6	70
Котлети із птиці	75	9,8	12,9	26,35	260
із маслом	5	–	4,1	–	37
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
Компот із сухофруктів	200	0,6	–	31,5	129
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**28**	**25,9**	**114,85**	**797**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Борщ із свіжої капусти	250	2,3	5,2	14	114
Фрикадельки рибні	75	10,9	1,2	15	163
Картопляні галушки	150	3,0	5,0	18,31	86,32
із маслом	5	–	4,1	–	37
Какао із молоком	200	3,8	3,9	25,8	161
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	184
Всього:		**27**	**26,3**	**113,71**	**786**
Полуденок					
Крендель цукровий	50	5,0	6,2	22	152
Чай з цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**5,1**	**6,2**	**37**	**212**

4 день II/IV тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Риба смажена	50				
Картопля запечена з куркумою	50				
Чай з цукром	200				
Хліб житньо-пшеничний	30				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Овочі свіжі або тушковані	75	2,1	1,1	4,6	70
Риба смажена	75	14,6	5,1	3,5	191
із маслом	5	–	4,1	–	37
Картопля запечена з куркумою	150	3,09	8,11	25,21	186
Компот із сухофруктів	200	0,6	–	31,5	129
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	184
Всього:		**27,59**	**26,91**	**144,1**	**794**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Суп рисовий з томатом	250	1,8	4,2	16,8	113
Болоньєзе	100	11,43	9,34	9,0	166
Макарони відварені	100	3,7	3,3	23,7	140
Чай каркаде	200	–	–	20	80
Хліб житньо-пшеничний	60	6,2	5,1	49,6	181
Всього:		**23,93**	**23,74**	**123,6**	**724**
Полуденок					
Булочка чайна	50	4,0	5,2	21,5	149
Чай з цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**4,1**	**5,2**	**36,5**	**209**

5 день I/IV тиждень					
Найменування страв	**Вихід**	**Білки**	**Жири**	**Вуглеводи**	**Калорійність**
Сніданок для учнів 1-4 класів (без батьківської доплати на 8.00 грн.)					
Пиріжки із сиром	100				
Чай з цукром	200				
Фрукти	50				
Всього:					
Сніданок для учнів 1-4 класів (з батьківською доплатою на 14,00 грн.)					
Омлет натуральний	58	5,5	11,7	1,1	132
із м'ясом відвареним	50	10,4	2,2	7,0	180
Пиріжки із сиром	100	4,1	6,7	56	200
Какао з молоком	200	3,8	3,9	25,8	161
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**27**	**25,6**	**114,6**	**834**
Обід					
Овочі свіжі або тушковані	50	0,8	1,8	4,5	44
Суп з горохом	250	2,5	4,4	15,8	113
Бігос із гречкою	100	20	18,4	39,54	392
Компот із сухофруктів	200	0,6	–	31,5	129
Хліб житньо-пшеничний	40	3,2	1,1	24,7	161
Всього:		**27,1**	**25,7**	**116,04**	**839**
Полуденок					
Крендель цукровий	50	5,0	6,2	22	152
Чай з цукром	200	0,1	–	15	60
Всього:		**5,1**	**6,2**	**37**	**212**