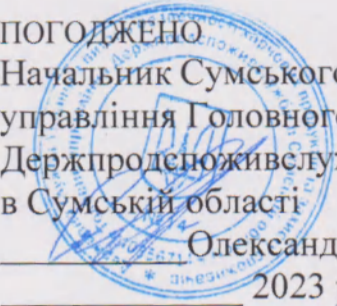


ПОГОДЖЕНО
Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Олександр СКВАРЧА
_____ 2023 рік

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Сумської
початкової школи № 30
«Унікум» Сумської
міської ради

Дариса СОПІНА
_____ 2023 рік

**Перспективне чотирьохтижневе меню
на зимовий період
2023/2024 навчального року
для учнів 1-4 класів (6-11 років)
Сумської початкової школи №30 «Унікум»
Сумської міської ради**

I тиждень

Меню	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність	Алерген	Збірник рецептур, № розкладки
Понеділок							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36	60		
Салат з моркви та капусти	100	0,8	1,7	2,9	32		ІГЗ ТК №1.24
Чахохбілі з куркою	100	5,2	14,48	5,30	126	Г	ІГЗ ТК №4.17
Вермішель відварна т/с	120	4,4	3,96	20,44	168	МП.Л. Г	ЗРШХ ТК №295
Чай	200	0,2	-	0,004	0,024		ЗРШХ ТК №350
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		17,95	21,31	77,59	462,23		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36	60		
Салат зі свіжої капусти	100	3,6	3,8	2,1	61,7		ЗРШХ ТК №36
Суп гороховий	250	5,72	3,69	7,1	225	СБ	ЗРШХ ТК №81
Плов з курячим м'ясом	216/98	2,43	10,01	15,24	233,17	З	ІГЗ ТК №4.04
Сік фруктовий	200	1,2	-	20,3	84		
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		20,3	18,67	93,69	740,08		
Підвечірок							
Каша молочна з пшоном	200	7,4	16,8	67,0	81,0	МП.Л	ЗРШХ ТК №98
Напій з шипшини	200	5,6	-	24,0	113,60		ІГЗ ТК №11.06
		13	16,8	91	194,6		
Вівторок							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Куліш з м'ясом курки	216/84	13,05	14,15	22,25	225,5	МП.Л	ІГЗ ТК № 4.03
Огірок квашений	100	1,0	-	3,0	22,1		
Узвар	200	0,3	-	24,9	107		ІГЗ ТК № 11.03
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		21,7	15,32	99,00	490,81		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Ікра морв'яна	100	1,6	3,0	11,7	100		Д П ТК№131
Борщ український зі сметаною	250/5	7,0	12,6	17,6	204,1	МП.Л	ЗРШХ ТК №64
Биточок особливий	105	6,3	7,1	15,0	141	МП.Л. Я.Г	ДП ТК№71
Гречана каша	120	4,1	3,1	24,1	132,7	МП.Л З	ІГЗ ТК №8.01

Компот з фруктів	200	0,6	-	9,9	44,0		ІГЗ ТК №11.02
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		26,95	26,97	127,25	758,01		
Підвечірок							
Яйце відварне	40	7,55	7,01	1,03	83	Я	ЗРШХ ТК №169
Салат з вареного буряка та сметаною	100	4,44	3,96	20,44	168,00	МП.Л	ІГЗ ТК №1.35
Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48	МП.Л	ІГЗ ТК №11.05
		18,09	16,47	31,32	363		
Середа							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Буряк тушкований	100	1,44	3,96	20,44	68		СКС № 15
Чілі кон-карне з куркою	216/84	15,63	14,18	17,8	253,95	Б	ІГЗ ТК №4.05
Сік фруктовий	200	1,2	-	20,3	84		
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		25,62	19,31	107,49	542,16		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36	60		
Салат з квашеної капусти	100	3,6	1,8	2,1	61,7		ЗРШХ ТК №37
Суп пюре з сочевицею	250	6,1	9,0	32,8	306,7	Б	ІГЗ ТК №2.06
Котлети рибні	60	9,1	1,5	2,1	53,2	Р.Я.Г.	ІГЗ ТК №6.07
Картопляне пюре	120	0,72	6,72	12,12	144,0	МП.Л	ЗРШХ ТК №298
Компот з фруктів	200	0,6	-	9,9	44,0		ІГЗ ТК №11.02
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		27,47	20,19	107,97	745,81		
Підвечірок							
Запіканка манна з ягідним кюлі	100\25	17,5	6,4	15,4	276,0	МП.Л. Г	СКС ТК №98
Салат з моркви та яблук	100	4,45	3,91	16,11	131		Клопотенко №18
Йогурт	125	6,2	18,0	14,2	180	МП.Л	
		28,15	28,31	45,71	587		
Четвер							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36	60		
Запіканка сирна зі сметаною (т/о)	75/10	10,9	15,6	232,8	317	МП.Л. Г.Я.	ЗРШХ ТК №188
Напій з шипшини	200	5,6	-	24	113,6		ІГЗ ТК №11.06
		20,9	15,6	92,8	490,6		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Ікра бурячна	100	1,6	3,0	11,7	100		ДП ТК №131

Суп гречаний	250	2,5	3,1	16,8	102,0	З	ЗРШХ ТК №80
Шніцель натуральний зі свининою	105	11,2	7,7	26,1	141,2	Г.Я	СКС ТК №69
Каша перлова	120	4,8	2,4	25,2	143,3	МП.Л	ЗРШХ 144
Йогурт	125	6,2	18,0	14,2	180	МП.Л	
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		33,65	35,37	142,95	802,71		
Підвечірок							
Сир твердий	10	4,6	3,0	2,0	37	МП.Л	ЗРШХ ТК №9
Омлет	53	11	11,7	1,1	132	МП.Л Г.Я	ЗРШХ ТК №173
Салат зі свіжої капусти	100	3,6	3,8	2,1	61,7		ЗРШХ ТК №36
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
Чай	200	0,2	-	0,004	0,024		ЗРШХ ТК № 305
		22,35	19,67	18,15	306,93		
П'ятниця							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0	Ф	
Капуста запечена з родзинками	100	2,04	6,44	14,76	124,92		ІГЗ ТК № 1.25
Риба смажена	60	10,9	10,43	1,4	130,0	Р.Г	ЗРШХ ТК №195
Рис відварний з кмином	120	3,7	3,0	30,2	164,1	МП.Л 3	ІГЗ ТК №8.03
Напій з мелісою	200	-	-	0,48	1,22		ІГЗ ТК №11.09
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		23,99	21,04	95,36	556,45		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Салат з моркви та яблук	100	1,7	3,2	9,1	70		ЗРШХ ТК №48
Суп з макаронами т/с	250	2,7	4,8	19,3	111	Г	ЗРШХ ТК №91
Гуляш з курки	84/50	10,2	4,6	3,3	141,4	Г	ІГЗ ТК №4.13
Каша гречана	120	4,1	3,1	24,1	132,7	МП.Л. 3	ІГХ ТК №8.01
Узвар	200	0,3	-	24,9	107		ІГХ ТК №11.03
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		26,35	16,87	129,65	698,31		
Підвечірок							
Плов фруктовий	150	2,1	1,13	48,4	197	МП.Л 3	Клопотенко № 14
Какао з молоком	200	6,11	5,50	9,85	112,48	МП.Л	ІГЗ ТК № 11.05
		8,21	6,63	58,25	309,48		

II тиждень

Меню	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність	Алерген	Збірник рецептур, № розкладки
Понеділок							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Салат зі свіжої капусти	100	3,6	3,8	2,1	61,7		ЗРШХ ТК №36
Нагетси курячі	120	11,8	4,1	16,1	146	Г.Я	ІГЗ ТК №4.09
Каша ячнева	120	3,2	4,3	4,1	130	МП.Л	ЗРШХ №1 44
Чай	200	0,2	-	0,004	0,24		ЗРШХ ТК №350
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		26,15	13,37	71,25	437,93		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Капуста тушкована	100	2,5	3,6	9,5	86		ЗРШХ ТК № 307
Суп гороховий	250	5,72	3,69	7,1	225	СБ	ЗРШС ТК № 81
Чахохбілі з куркою	84/91	5,2	14,48	5,3	126	Г	ІГЗ ТК №4.17
Макарони відварні т/с	120	4,4	3,96	20,44	168	МП.ЛГ	ЗРШХ № 295
Сік фруктовий	200	1,2	-	20,3	84,0		
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		26,37	26,9	111,59	621,21		
Підвечірок							
Каша манна	200	0,2	5,5	15,2	65	МП.Л.	ЗРШХ ТК №149
Напій з шипшиною	200	5,60	0,00	24,00	113,60		ІГХ ТК №11.06
		5.08	5.5	39.2	178.6		
Вівторок							
Сніданок							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Буряк тушкований	100	1,44	3,96	20,44	68		СКС № 15
Курка тушкована в соусі	86,4/33,6	5,2	4,6	3,3	141,4	Г	ІГЗ ТК №4.13
Кус-кус	120	4,7	2,6	26,4	156	МП.Л	ІГЗ ТК №08.15
Кефір	125	5,1	4,8	6,0	163,5	МП.Л	
Хліб цільнозерновий	30	2,95	1,17	12,95	76,21	Г	
		23.79	17.13	105.09	665.21		
Обід							
Фрукти	100	4,4	-	36,0	60,0		
Салат з моркви та яблук	100	1,7	3,2	9,1	70		ЗРШХ ТК №48
Борщ зі сметаною	250/5	7,0	12,6	17,6	204	МП.Л	ІГЗ ТК №2.01
Биточок особливий зі	110	6,3	7,1	15,0	141,0	МП.Л.Г	ДП ТК