

ПОГОДЖЕНО

Начальник Сумського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Сумській області

Олександр СКВАРЧА

2025 рік



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Сумської початкової
школи №11 Сумської
міської ради

Тетяна БОРИСЕНКО

2025 рік



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

на осінній період 2025 року

**Сумської початкової школи № 11 Сумської міської ради
(для учнів 1-4 класів)**

Найменування страв	Вихід	Білки	Жири	Вугле-води	Кало-рійність
Вікова група від 6 до 11 років					
І тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Яйце варене (Я)	1	5,08	4,60	0,28	112,80
Горохове пюре (МП,Л)	160/3	13,28	0,64	19,52	185,6
Салат зі свіжої капусти	116/125	1,76	7,81	11,43	117,78
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього:		27,29	19,18	89,59	726,9
Вівторок					
Сніданок:					
Підлива з курятини (Г)	93/85	16,4	19,22	8,09	268,59
Каша пшенична з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	160/3	6,45	3,18	34,14	190,66
Огірок свіжий	125	1,03	0,22	2,84	20,31
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		31,25	28,82	91,31	757,83
Середа					
Сніланок:					
Риба запечена з морквою та пшавлею під соусом «Бешамель» (Р,Г,Л,МП)	100/100	16,0	4,5	6,67	118,83
Пюре картопляне (МП,Л)	120	2,82	2,69	17,53	108,6
Салат із квашеної капусти	156/125	2,5	7,8	12,54	126,7
Какао на молоці (МП,Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Апельсини	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього:		28,36	20,72	57,63	516,61
Четвер					
Сніданок:					
Курячі нагетси (Г,Л,Я,МП)	125/100	22,4	11,4	29,0	287,2
Каша гречана з маслом (ЗП,МП,Л)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,66
Помідор свіжий	125	1,13	0,25	4,88	25,0
Чай з каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банани	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього:		36,6	24,78	93,92	729,03

П'ятниця					
Сніданок:					
Сирне суфле зі сметаною (МП,Л, Я,Г)	156/140/28	25,85	18,63	24,7	366,02
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього:		26,59	19,86	63,03	532,47
II тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Суфле яєчне (МП,Я,Л,Г)	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша гречана з маслом (ЗП,МП,Л)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,93
Салат із квашеної капусти	156/125	2,5	7,8	12,54	126,7
Чай з каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього:		25,96	30,99	70,12	666,96
Вівторок					
Сніданок:					
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	80/80	17,37	4,0	2,86	125,73
Пюре картопляне (МП,Л)	120	2,82	2,69	17,53	108,6
Огірок свіжий	125	1,03	0,22	2,84	20,31
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		28,59	13,11	69,46	532,91
Середа					
Сніданок:					
Запіканка сирна з бананом та сметаною (МП,Л,Г)	252/140/28	28,39	21,27	48,14	500,23
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Апельсини	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього:		29,62	22,4	84,08	657,93
Четвер					
Сніданок:					
Гуляш курячий (Г)	97/90	17,11	20,04	8,44	280,14
Макарони відварні з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/3	4,24	4,07	27,97	167,87
Огірок свіжий	125	1,04	0,23	2,85	20,31
Какао на молоці (МП,Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		28,88	30,24	62,06	643,3

П'ятниця					
Сніданок:					
Товченики рибні (Р,МП,Л,Г)	92/80	13,95	4,04	8,42	124,06
Горохове пюре (МП,Л)	160/3	13,28	0,64	19,52	185,6
Салат зі свіжої капусти та моркви	116/125	1,97	4,17	7,52	70,7
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банани	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього:		37,13	14,85	102,11	726,33
ІІІ тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Омлет (Я,МП,Л,Г)	100	9,75	11,88	4,47	163,0
Горохове пюре (МП,Л)	160/3	13,2	0,64	19,52	185,6
Помідор свіжий	125	1,13	0,25	4,88	25,0
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього:		31,25	18,9	86,95	684,32
Вівторок					
Сніданок:					
Гуляш курячий (Г)	95/86	16,75	19,64	8,26	274,37
Булгур (МП,Л,Г)	160/3	4,96	5,12	29,76	176,0
Салат зі свіжої капусти та моркви	125	1,97	4,17	7,52	70,7
Какао на молоці (МП,Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		33,89	34,83	68,34	696,05
Середа					
Сніданок:					
Хек, запечений у соусі Бешамель (Р,Г,Л,МП)	120/80	17,2	2,93	3,33	97,87
Картопля тушкована (МП,Л)	120/180	2,39	4,08	19,89	124,26
Огірок свіжий	125	1,03	0,22	2,84	20,31
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Апельсини	100	0,93	0,23	11,04	50,0

Всього:		28,54	13,26	70,38	508,21
Четвер					
Сніданок:					
Чахохбілі з куркою (Г)	150/105	22,8	6,7	7,9	189,4
Каша гречана з маслом (МП,Л,ЗП)	160/3	5,17	7,13	25,36	186,93
Салат із квашеної капусти	125	2,0	6,25	10,05	101,53
Чай з каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банани	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього:		37,96	26,08	77,99	707,63
П'ятниця					
Сніданок:					
Запиканка рисово-сирна зі сметаною (МП,Л,Я,Г)	212/160/25	31,52	21,99	26,15	425,44
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		32,2	23,29	64,0	595,64
IV тиждень					
Понеділок					
Сніданок:					
Пухкий омлет з орегано (Г,Л,МП,Я)	100	11,06	9,93	6,11	158,41
Каша гречана з маслом (ЗП,МП,Л)	160/3	5,50	4,14	32,0	176,0
Салат зі свіжих томатів	125	1,39	9,58	5,66	112,11
Сік фруктовий	200	0,8	-	21,6	89,6
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Груша	100	0,44	0,33	13,43	58,75
Всього:		25,38	29,78	90,48	721,04
Вівторок					
Сніданок:					
Суфле з вареного курячого м'яса (Я,МП,Л)	110/80	19,43	22,0	13,56	330,09
Горохове пюре (МП,Л)	160/3	13,28	0,64	19,52	185,6
Салат із квашеної капусти	125	2,0	6,25	10,05	101,53
Какао на молоці (МП,Л)	200	6,11	5,50	9,85	112,48
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		41,2	34,79	65,93	792,2

Середа					
Сніданок:					
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом Бешамель (Р,МП,Л,Г)	80/80	12,8	3,6	5,34	95,06
Макарони відварені з маслом (МП,Л,ЗП,Г)	120/3	4,24	4,07	27,97	167,87
Огірок свіжий	125	1,03	0,22	2,84	20,31
Компот із сухофруктів	200	0,54	-	32,97	125,8
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Апельсини	100	0,93	0,23	11,04	50,0
Всього:		25,73	13,92	91,84	585,21
Четвер					
Сніданок:					
Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	80/80	17,37	4,0	2,85	125,72
Пюре картопляне (МП,Л)	120	2,82	2,69	17,53	108,6
Помідор свіжий	125	1,13	0,25	4,88	25,0
Чай з каркаде	200	0,6	-	1,0	10,0
Хліб цільнозерновий (ЗП,Г) з сиром твердим (МП,Л)	30	2,66	1,08	11,59	69,38
	15	3,53	4,72	0,09	56,79
Банани	100	1,2	0,2	22,0	94,0
Всього:		29,31	12,94	59,94	489,49
П'ятниця					
Сніданок:					
Сирне суфле зі сметаною (МП,Л,Г,Я)	191/140/25	31,65	22,81	30,25	448,14
Узвар	200	0,3	0,9	24,9	107,7
Яблука	100	0,38	0,4	12,95	62,5
Всього:		32,33	24,11	68,1	618,34

Примітка: розшифровка індексів алергенів або непереносимих речовин:

Г – глютен або його сліди; Л – лактоза; Я – яйця;

Р – риба; МП – молочні продукти; К – кунжут;

ЗП – злаковий продукт.