



ПОГОДЖУЮ  
 Начальник  
 Раменського районного управління  
 Головного управління  
 Держпродепозиції в  
 Сумській області  
 Юрій ГЛАДКИЙ  
 « 05 » \_\_\_\_\_ 2024 рік

# ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ

## СЕЗОННЕ МЕНЮ

### НА ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД

(з 15.04.2024 – по 31.05.2024)

2023-2024 НАВЧАЛЬНОГО РОКУ



ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Директор  
 Капустинського ліцею  
 Сумської сільської ради Сумської області  
 « 05 » \_\_\_\_\_ 2024 рік  
 Оксана СЕРИК

Капустинський ліцей  
 Сумської сільської ради  
 Сумської області

Дод.: 05. 04. 24р.  
 1/19. З.В.Н. Коцька

№ розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.							Енергетична цінність для дітей 11-14 р.							
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
				576,30	22,737	24,413	74,0552	680,958	28,1394	28,926	85,2878					
	1-й тиждень	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г					
	2	3	4	5	6	7	3	4	5		7					
	<b>Понеділок</b>															
	Булгур	120,00	132,00	3,70	3,80	22,30	150,00	165,00	4,70	4,80	27,90					
	Котлети рублені з окороків	50,00	143,70	9,17	15,51	13,46	50,00	143,70	9,17	15,51	13,46					
	Ікра бурякова	80,00	113,93	1,18	9,38	5,90	80,00	113,93	1,18	9,38	5,90					
	Хліб цільнозерновий	30,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70					
	Чай	200,00	29,92	0,00	0,00	7,98	200,00	29,92	0,00	0,00	7,98					
	Сир твердий	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26					
	Далецькіни свіжі	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00					
	<b>Всього</b>	<b>595,00</b>	<b>595,15</b>	<b>21,90</b>	<b>36,89</b>	<b>70,90</b>	<b>645,00</b>	<b>675,15</b>	<b>23,90</b>	<b>39,89</b>	<b>83,20</b>					
	<b>Вівторок</b>															
	Гречана каша (розсипчаста)	120,00	132,70	4,10	3,10	24,10	150,00	165,80	5,20	3,90	30,10					
	Ікра із моркви	75,00	68,25	1,35	3,90	6,83	75,00	68,25	1,35	3,90	6,83					
	Курячий шинцель	70,00	148,50	13,10	6,90	11,30	100,00	212,09	18,70	9,85	16,19					
	Хліб цільнозерновий	15,00	35,50	1,00	1,00	5,00	25,00	59,00	1,50	2,00	8,35					
	Комп'юг із сухофруктів	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98					
	Яблучка свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80					
	<b>Всього</b>	<b>580,00</b>	<b>524,75</b>	<b>20,22</b>	<b>15,30</b>	<b>82,01</b>	<b>650,00</b>	<b>644,94</b>	<b>27,42</b>	<b>20,05</b>	<b>96,25</b>					
	<b>Середа</b>															
	Сир твердий	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26					
	Картоплине пюре	120,00	162,62	2,84	7,42	21,11	150,00	203,30	3,50	9,30	26,40					
	Риба тушкована в томаті з овочами	100,00	128,38	11,41	7,56	4,45	150,00	192,57	17,12	11,34	5,17					
	Хліб цільнозерновий	15,00	35,50	1,00	1,00	5,00	25,00	59,00	1,50	2,00	8,35					
	Салат з м'ясою, капустою, огірків та грушу	100,00	57,46	1,74	3,01	5,34	100,00	57,46	1,74	3,01	5,34					
	Підсолонка	200,00	98,70	1,20	0,00	22,50	200,00	98,70	1,20	0,00	22,50					
	Далецькіни свіжі	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00					
	<b>Всього</b>	<b>650,00</b>	<b>587,26</b>	<b>24,04</b>	<b>25,19</b>	<b>69,66</b>	<b>740,00</b>	<b>715,63</b>	<b>30,91</b>	<b>31,85</b>	<b>79,02</b>					
	<b>Четвер</b>															
	Борщ український	200,00	130,82	2,42	7,11	14,52	200,00	130,82	2,42	7,11	14,52					
	Хліб цільнозерновий	15,00	35,50	1,00	1,00	5,00	25,00	59,00	1,50	2,00	8,35					
	вареники	120,00	274,46	17,36	13,74	20,04	150,00	329,05	21,52	15,93	24,57					
	Комп'юг із сухофруктів	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98					
	Ванани свіжі	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80					
	<b>Всього</b>	<b>635,00</b>	<b>623,18</b>	<b>22,55</b>	<b>22,05</b>	<b>84,34</b>	<b>675,00</b>	<b>701,27</b>	<b>27,21</b>	<b>25,24</b>	<b>92,22</b>					
	<b>П'ятниця</b>															
	Салат з редиски	100,00	61,07	2,68	3,92	3,77	100,00	61,07	2,68	3,92	3,77					
	Макарони	120,00	165,60	4,32	3,72	30,48	150,00	207,00	5,40	4,65	38,10					
	М'яса пудинг	30,00	51,71	4,71	3,04	1,41	60,00	103,41	9,41	6,07	2,82					
	Яйце варене	1шт.	62,80	5,10	4,60	0,30	1шт.	62,80	5,10	4,60	0,30					
	Хліб цільнозерновий	15,00	35,50	1,00	1,00	5,00	25,00	59,00	1,50	2,00	8,35					
	Какао з молоком	200,00	122,10	6,76	5,96	10,61	200,00	122,10	6,76	5,96	10,61					
	Яблучка свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80					
	<b>Всього</b>	<b>565,00</b>	<b>551,18</b>	<b>24,97</b>	<b>22,64</b>	<b>63,37</b>	<b>635,00</b>	<b>667,80</b>	<b>31,25</b>	<b>27,60</b>	<b>75,75</b>					



Збірник реєстру, № довідки	Найменування с/г-р	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.							Енергетична цінність для дітей 11-14 р.							
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г					
1	3-й тижень	2	Понеділок													
			Булгур	150,00	165,00	4,70	4,80	27,90	200,00	220,00	6,20	6,40	18,60			
			Чарокбіл з куркою	50,00	109,80	6,14	7,82	3,82	75,00	164,10	12,28	15,64	7,64			
			Калуга гушкавана	30,00	36,90	0,69	2,13	3,95	30,00	36,90	0,69	2,13	3,95			
			Хліб шлінозерновий	30,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70			
			Сир твердий	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26			
			Комлот із сухофруктів	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98			
			Апельсин свіжі	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00			
			<b>Всього</b>		<b>575,00</b>	<b>574,70</b>	<b>19,65</b>	<b>22,95</b>	<b>79,91</b>	<b>670,00</b>	<b>731,00</b>	<b>28,29</b>	<b>34,37</b>	<b>81,13</b>		
			Вівторок													
			Плов з відварними окороками	150,00	224,94	9,32	8,67	24,18	200,00	299,93	12,43	11,57	32,25			
			Салат з редиски	100,00	61,07	2,68	3,92	3,77	100,00	61,07	2,68	3,92	3,77			
			Хліб шлінозерновий	30,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70			
			Млинці пухлякі	100,00	139,43	4,12	3,38	23,14	100,00	139,43	4,12	3,38	23,14			
Чай	200,00	29,92	0,00	0,00	7,98	200,00	29,92	0,00	0,00	7,98						
Яблука свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80						
<b>Всього</b>		<b>680,00</b>	<b>578,76</b>	<b>18,52</b>	<b>18,37</b>	<b>80,87</b>	<b>750,00</b>	<b>700,75</b>	<b>22,63</b>	<b>23,27</b>	<b>95,64</b>					
Середа																
Картоплине пюре овочам	120,00	162,62	2,84	7,42	21,11	150,00	203,30	3,50	9,30	26,40						
та кропу	100,00	128,38	11,41	7,56	4,45	150,00	192,57	17,12	11,34	5,17						
Хліб шлінозерновий	50,00	28,73	0,87	1,51	2,67	50,00	28,73	0,87	1,51	2,67						
Сир твердий шлінозерновий	30,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70						
Сир твердий шлінозерновий ост-дурку та шлінозерновий	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26						
Апельсин свіжі	200,00	98,70	1,20	0,00	22,50	200,00	98,70	1,20	0,00	22,50						
	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00						
<b>Всього</b>		<b>615,00</b>	<b>594,03</b>	<b>24,17</b>	<b>24,69</b>	<b>71,99</b>	<b>715,00</b>	<b>745,90</b>	<b>31,54</b>	<b>32,35</b>	<b>84,70</b>					
Четвер																
Рис "Паста"	100,00	155,67	6,59	5,05	20,97	150,00	233,51	9,89	9,89	31,41						
Іра буряково-морквяна	50,00	72,00	0,52	3,76	3,89	50,00	72,00	0,52	3,76	3,89						
Запінана з сиром	100,00	235,20	15,00	13,20	13,64	100,00	235,20	15,00	13,20	13,64						
Комлот із сухофруктів	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98						
Яблука свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80						
<b>Всього</b>		<b>550,00</b>	<b>602,67</b>	<b>22,78</b>	<b>22,41</b>	<b>73,28</b>	<b>600,00</b>	<b>680,51</b>	<b>26,08</b>	<b>27,25</b>	<b>83,72</b>					
П'ятниця																
Гречана каша (рослинста)	120,00	132,70	4,10	3,10	24,10	150,00	165,80	5,20	3,90	30,10						
Іра бурякова	80,00	113,93	1,18	9,38	5,90	80,00	113,93	1,18	9,38	5,90						
Курачі пшівель	50,00	106,05	15,60	1,39	3,57	70,00	148,50	13,10	6,90	11,30						
Міле в'ярене	1шт.	62,80	5,10	4,60	0,30	1 шт.	62,80	5,10	4,60	0,30						
Кашо на молоці	200,00	122,12	6,76	5,96	10,61	200,00	122,12	6,76	5,96	10,61						
Яблука свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80						
<b>Всього</b>		<b>550,00</b>	<b>590,00</b>	<b>33,14</b>	<b>24,83</b>	<b>56,28</b>	<b>600,00</b>	<b>665,55</b>	<b>31,74</b>	<b>31,14</b>	<b>70,01</b>					

Збірник рецептур, № розкладів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.							Енергетична цінність для дітей 11-14 р.																								
		Вихід, г	Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г																						
1	4-й тижень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7																	
																	<b>Понеділок</b>																
																	Макарони	120,00	165,60	4,32	3,72	30,48	150,00	207,00	5,40	4,65	38,10						
																	М'яса пиліва	60,00	103,41	9,41	6,07	2,82	60,00	103,41	9,41	6,07	2,82						
																	Капуста тушкована	30,00	36,90	0,69	2,13	3,95	30,00	36,90	0,69	2,13	3,95						
																	Овладди кукурудзівні з яблуками	50,00	134,00	2,75	6,70	16,70	75,00	201,00	4,13	10,05	25,05						
																	Какао на молоці	200,00	122,12	6,76	5,96	10,61	200,00	122,12	6,76	5,96	10,61						
																	Апельсини свіжі	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00						
																	<b>Всього</b>	<b>560,00</b>	<b>612,03</b>	<b>24,83</b>	<b>24,78</b>	<b>75,56</b>	<b>615,00</b>	<b>720,43</b>	<b>27,29</b>	<b>29,06</b>	<b>91,53</b>						
																	<b>Вівторок</b>																
																	Плов з підвареними окороками крою	150,00	224,94	9,32	8,67	24,18	200,00	299,93	12,43	11,57	32,25						
																	Хліб цільнозерновий	100,00	57,46	1,74	3,01	5,34	100,00	57,46	1,74	3,01	5,34						
																	Хліб цільнозерновий	15,00	35,50	1,00	1,00	5,00	25,00	59,00	1,50	2,00	8,35						
																	Манний пудинг	100,00	139,43	4,12	3,38	23,14	100,00	139,43	4,12	3,38	23,14						
Компот із сухофруктів	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98																							
Яблука свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80																							
<b>Всього</b>	<b>665,00</b>	<b>597,13</b>	<b>16,85</b>	<b>16,46</b>	<b>92,44</b>	<b>725,00</b>	<b>695,62</b>	<b>20,46</b>	<b>20,36</b>	<b>103,86</b>																							
<b>Среда</b>																																	
Картопля тушкована	160,00	177,50	3,32	6,22	27,61	200,00	221,80	3,50	9,30	26,40																							
Риба притушена	50,00	80,52	11,48	3,70	0,33	75,00	122,00	15,00	5,60	0,50																							
Салат з реліски	100,00	61,07	2,68	3,92	3,77	100,00	61,07	2,68	3,92	3,77																							
Хліб цільнозерновий	30,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70																							
Сир твердий	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26	15,00	54,60	4,95	6,00	0,26																							
підсолюжувача	200,00	98,70	1,20	0,00	22,50	200,00	98,70	1,20	0,00	22,50																							
Апельсини свіжі	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00	100,00	50,00	0,90	0,20	11,00																							
<b>Всього</b>	<b>655,00</b>	<b>593,39</b>	<b>26,53</b>	<b>22,04</b>	<b>75,47</b>	<b>740,00</b>	<b>726,17</b>	<b>31,23</b>	<b>29,02</b>	<b>81,13</b>																							
<b>Четвер</b>																																	
Борщ український	200,00	130,82	2,42	7,11	14,52	200,00	130,82	2,42	7,11	14,52																							
Хліб цільнозерновий	30,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	118,00	3,00	4,00	16,70																							
Лінійні вареники із соусом для літ. вареників (по-Кілототенко)	120,00	274,46	17,36	13,74	20,04	150,00	329,05	21,52	15,93	24,57																							
Чай	200,00	59,80	0,00	0,00	6,00	200,00	59,80	0,00	0,00	6,00																							
Банани свіжі	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80																							
<b>Всього</b>	<b>650,00</b>	<b>631,08</b>	<b>23,28</b>	<b>23,05</b>	<b>72,36</b>	<b>700,00</b>	<b>732,67</b>	<b>28,44</b>	<b>27,24</b>	<b>83,59</b>																							
<b>П'ятниця</b>																																	
Бульон крою	150,00	165,60	4,70	4,80	27,90	200,00	220,00	6,20	6,40	37,20																							
Курячі ватеси	50,00	28,73	0,87	1,51	2,67	50,00	28,73	0,87	1,51	2,67																							
Хліб цільнозерновий	15,00	35,50	1,00	1,00	5,00	25,00	59,00	1,50	2,00	8,35																							
Яйце варене	1шт.	62,80	5,10	4,60	0,30	1шт.	62,80	5,10	4,60	0,30																							
Компот із сухофруктів	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98	200,00	87,40	0,27	0,00	22,98																							
Яблука свіжі	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80	100,00	52,40	0,40	0,40	11,80																							
<b>Всього</b>	<b>565,00</b>	<b>542,05</b>	<b>21,20</b>	<b>16,84</b>	<b>81,05</b>	<b>675,00</b>	<b>722,42</b>	<b>32,34</b>	<b>17,68</b>	<b>90,44</b>																							