

«Погоджено»

Начальник Бесемівського управління Головного управління

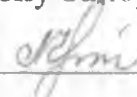
Держпродспоживслужби у Запорізькій області

Світлана ОСТАПЧУК



«Затверджено»

Директор Корніївської  
загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Чкаловської сільської ради Мелітопольського  
району Запорізької області

 Ліна ЧЕРНОМУРКО

**Перспективне чотиритижневе меню  
учнів Корніївської загальноосвітньої школи I-III ступенів  
Чкаловської сільської ради Мелітопольського району Запорізької області  
на 2022рік**



Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
	1-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<b>Понеділок</b>										
№	Салат з буряка та сухариків	100	150,17	3,75	5,36	21,73	100	150,17	3,75	5,36	21,73
№4.13	кмином	70	110	15,2	3,5	2,5	100	179,74	29,25	6,23	0,07
№168	Снігур	120	171,7	12	1,2	8,4	150	180	15	2,4	10,2
№11.03	Узвар із сухофруктів	150	94,7	0,4	0,7	21,8	200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Яблука	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9
	Сир твердий	15	54	3,45	4,35	56	15	54	3,45	4,35	56
	<b>Всього</b>	<b>555</b>	<b>619,87</b>	<b>35,10</b>	<b>15,41</b>	<b>119,33</b>	<b>665</b>	<b>710,91</b>	<b>52,05</b>	<b>19,54</b>	<b>121,80</b>
	<b>Вівторок</b>										
№2.01	борщ з картоплею	200	137,3	2,4	5,2	20,8	250	171,7	3,0	6,6	25,9
№08.01	Гречана каша з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
№11.11	Чай каркаде	200	80,0	0,0	0,0	20,0	200	80,0	0,0	0,0	20,0
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	0,5	14,6	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	банан	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
№1.28	Салат з буряка з ароматною олією	75	51,9	1,2	2,4	6,9	100	69,3	1,6	3,2	9,2
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0
	<b>Всього</b>	<b>740</b>	<b>624,42</b>	<b>15,05</b>	<b>15,76</b>	<b>108,16</b>	<b>865</b>	<b>753,75</b>	<b>17,70</b>	<b>22,29</b>	<b>123,73</b>
	<b>Середа</b>										
№2.11	Сур гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4	250	161,8	5,5	5,5	19,2
№08.26	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6,0	3,0	31,5
№1.24	Салат з капускою та морквою	100	64,0	1,5	3,5	5,8	100	64,0	1,5	3,5	5,8
	Яйце відварене	1	152,0	13,0	11,0	1,0	1	152,0	13,0	11,0	1,0
№11.05	какао з молоком	200	122,1	6,8	5,5	10,6	200	122,1	6,8	6,0	10,6
	яблука	100	39,3	0,3	0,3	8,9	100	39,3	0,3	0,3	8,9
	<b>Всього</b>	<b>721</b>	<b>650,12</b>	<b>30,81</b>	<b>27,05</b>	<b>66,93</b>	<b>801</b>	<b>718,30</b>	<b>33,10</b>	<b>29,30</b>	<b>77,00</b>
	<b>Четвер</b>										
№6.03	Риба тушкована з овочами та томатом	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5
№08.13	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150	203,3	3,5	9,3	26,4
№1.20	горошку	100	68,0	2,0	3,7	6,2	100	68,0	2,0	3,7	6,2
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	0,5	14,6	50	113,0	2,0	0,4	25,0
	банан	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0
№11.01	Компот з фруктів або ягід	200	69,4	0,7	0,1	16,1	200	69,4	0,7	0,1	16,1
	<b>Всього</b>	<b>625</b>	<b>583,42</b>	<b>21,42</b>	<b>19,08</b>	<b>81,48</b>	<b>705</b>	<b>693,97</b>	<b>25,94</b>	<b>22,22</b>	<b>97,99</b>
	<b>П'ятниця</b>										
№08.26	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6,0	3,0	31,5
№1.44	Вінігрет	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1

№2.10	Суп рисовою крупою та томатом	200	93,4	2,0	1,8	17,2	250	116,8	2,6	2,2	21,5
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0
№4.09	курячі нагетси	85	186,3	15,3	7,7	20,6	100	219,2	18,0	9,1	23,8
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	0,5	14,6	50	113,0	2,0	0,4	25,0
	сік	200	50,0	0,0	0,0	11,7	200	50,0	0,0	0,0	11,7
	Мандарини	100	38,0	0,8	0,2	9,0	100	38,0	0,8	0,2	9,0
<b>Всього</b>		<b>850</b>	<b>725,22</b>	<b>30,55</b>	<b>20,46</b>	<b>110,36</b>	<b>965</b>	<b>856,81</b>	<b>34,73</b>	<b>22,73</b>	<b>134,55</b>

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
	2-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<b>Понеділок</b>										
№ 2.11 № 08.29	Суп гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4	200	129,4	4,4	4,4	15,4
№08.26	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6	3	31,5
№11.03	Узвар із сухофруктів	200	111,7	0,4	0,9	25,9	200	111,7	0,4	0,9	25,9
	Яблука	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
№ 1.28, № 10.10	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
	Сир твердий	15	72	4,6	5,9		15	72	4,6	5,9	0
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	<b>Всього</b>	<b>765</b>	<b>635,20</b>	<b>18,10</b>	<b>19,30</b>	<b>92,70</b>	<b>815</b>	<b>718,00</b>	<b>20,30</b>	<b>21,90</b>	<b>105,70</b>
	<b>Вівторок</b>										
для харчування	Гуляш зі свинини	75	223,5	24,0	11,9	4,9	100	298,0	32,0	15,8	6,5
№08.01	Гречана каша з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
№11.05	Какао з молоком	200	122,1	6,8	6,0	10,6	200	122,1	6,8	6,0	10,6
№ 1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,0	1,5	3,5	5,8	100	64,0	1,5	3,5	5,8
	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	<b>Всього</b>	<b>595</b>	<b>637,32</b>	<b>37,87</b>	<b>24,61</b>	<b>67,24</b>	<b>650</b>	<b>744,92</b>	<b>46,97</b>	<b>29,31</b>	<b>74,84</b>
	<b>Середа</b>										
№4.04	Плов із курячим м'ясом	180	279,8	14,9	12,0	30,3	250	388,6	20,7	16,7	42,1
	Питання дітей» Борщ український	200	137,3	2,4	5,2	20,8	250	171,7	3,0	6,6	14,0
№ 1.36. № 10.10	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,3	1,6	3,2	9,2	100	69,3	1,6	3,2	9,2
№ №11.09	Чай з мелісою	200	26,6	0,1	0,1	6,7	200	26,6	0,1	0,1	6,7
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	мандарин	100	38,0	0,8	0,2	9,0	100	38,0	0,8	0,2	9,0
	Сир твердий	15	72,0	4,6	5,9		15	72,0	4,6	5,9	
	<b>Всього</b>	<b>825</b>	<b>693,96</b>	<b>26,37</b>	<b>28,60</b>	<b>86,02</b>	<b>965</b>	<b>884,17</b>	<b>33,77</b>	<b>36,68</b>	<b>97,70</b>
	<b>Четвер</b>										
№ 08.13	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150	203,3	3,5	9,3	26,4
№1.20	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	68,0	2,0	3,7	6,2	100	68,0	2,0	3,7	6,2
№6.03	соусом	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5
	сік	200	98,7	1,2	0,0	22,5	200	98,7	1,2	0,0	22,5
	Яйце	60	89,0	7,5	6,5	0,4	60	89,0	7,5	6,5	0,4
	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0
	<b>Всього</b>	<b>655</b>	<b>628,20</b>	<b>26,97</b>	<b>24,92</b>	<b>73,72</b>	<b>715</b>	<b>699,30</b>	<b>31,90</b>	<b>28,30</b>	<b>79,80</b>
	<b>П'ятниця</b>										
Збірник рецептур страв для	Макарони відварені з маслом	150	210,0	5,6	5,0	46,2	150	210,0	5,6	5,0	46,2

№ 2.10	Суп гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4	250	161,8	5,5	5,5	19,2
№ 1.36, № 10.10	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,3	1,6	3,2	9,2	100	69,3	1,6	3,2	9,2
	Яблука	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Йогурт	125	117,5	3,5	3,1	18,9	125	117,5	3,5	3,1	18,9
	Хліб пшлінозерновий	30	73,5	2,4	0,5	14,5	50	118,0	3,0	4,0	16,7
		<b>705</b>	<b>652,07</b>	<b>17,85</b>	<b>16,63</b>	<b>116,06</b>	<b>775</b>	<b>728,95</b>	<b>19,55</b>	<b>21,22</b>	<b>122,00</b>

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
	3-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<b>Понедлок</b>										
№ 1.36, № 10.10	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
№4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кминим	70	110	15,2	3,5	2,5	100	179,74	29,25	6,23	0,07
№08.26	Рис розсипчатий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7
№11.03	Узвар із сухофруктів	200	107,7	0,4	0,9	25,9	200	111,7	0,4	0,9	25,9
	Банани свіжі	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Сир твердий	15	72	4,6	5,9		15	72	4,6	5,9	
	<b>Всього</b>	<b>605</b>	<b>617,55</b>	<b>26,95</b>	<b>16,59</b>	<b>89,63</b>	<b>665</b>	<b>732,19</b>	<b>41,90</b>	<b>20,02</b>	<b>94,70</b>
	<b>Вівторок</b>										
м.т. Снігуря	Борщ український	250	171,70	3,00	6,60	25,90	250	171,70	3,00	6,60	25,90
№08.01	Гречана каша з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
№ 11.11	Чай каркаде	200	14,0	0,6	0,0	20,0	200	14,0	0,6	0,0	20,0
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	0,5	14,6	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	банан	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0
№ 1.24	Салат з капусти та моркви	100	64,0	1,5	3,5	5,8	100	64,0	1,5	3,5	5,8
	<b>Всього</b>	<b>565</b>	<b>604,90</b>	<b>16,60</b>	<b>18,30</b>	<b>112,20</b>	<b>615</b>	<b>682,50</b>	<b>18,30</b>	<b>22,60</b>	<b>120,30</b>
	<b>Середа</b>										
№2.10	Суп з крупою рисовою та томатом	200	93,4	2,0	1,8	17,2	250	116,8	2,6	2,2	21,5
№08.26	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6,0	3,0	31,5
	Яйце відварене	60	89,0	7,5	6,5	0,4	60	89,0	7,5	6,5	0,4
№11.05	Какао з молоком	200	139,0	6,4	0,1	30,2	200	139,0	6,4	0,1	30,2
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Яблука	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
№ 1.35	Буряк зі сметаною	100	71,6	1,8	3,4	8,6	100	71,6	1,8	3,4	8,6
	<b>Всього</b>	<b>810</b>	<b>659,73</b>	<b>24,92</b>	<b>16,57</b>	<b>103,43</b>	<b>910</b>	<b>765,93</b>	<b>27,72</b>	<b>19,57</b>	<b>120,73</b>
	<b>Четвер</b>										
№ 08.13	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	2,8	7,4	21,1	150	203,3	3,5	9,3	26,4
№6.03	Риба тушкована з овочами та томатом	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5
№ 1.28, № 10.10	Салат з капусти з ароматною олією	100	55,4	1,5	3,3	4,4	100	55,4	1,5	3,3	4,4
	Сир твердий	15	72,0	4,6	5,9		15	72,0	4,6	5,9	
	Банани свіжі	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8
	Сік	200	71,0	2,0	2,0	10,0	200	118,0	3,0	4,0	16,7
	<b>Всього</b>	<b>595</b>	<b>516,92</b>	<b>20,94</b>	<b>21,62</b>	<b>59,01</b>	<b>655</b>	<b>635,00</b>	<b>26,80</b>	<b>26,90</b>	<b>71,80</b>
	<b>П'ятниця</b>										
№ 5.01	Плов з булгура та свининою	150	225,8	7,7	13,7	19,1	200	301,1	10,3	18,3	25,5
№ 1.36, № 10.10	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,3	1,6	3,2	9,2	100	69,3	1,6	3,2	9,2
№ 2.11 № 08.29	Суп гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4	250	161,8	5,5	5,5	19,2
	Яблука	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8

	Йогурт	125	117,5	3,5	3,1	18,9	125	117,5	3,5	3,1	18,9
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	<b>Всього</b>	<b>705</b>	<b>665,37</b>	<b>19,57</b>	<b>26,81</b>	<b>84,41</b>	<b>825</b>	<b>820,05</b>	<b>24,25</b>	<b>34,52</b>	<b>101,30</b>

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	
			Енерго- щільність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго- щільність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	<b>4-й тиждень</b>											
	<b>Понеділок</b>											
№1.35	Буряк зі сметаною	100	71,6	1,8	3,4	8,6	100	71,6	1,8	3,4	8,6	
№4.13	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	110,0	15,2	3,5	2,5	90	141,4	19,5	4,6	3,3	
№168	Макарони з маслом	120	171,7	12,0	1,2	8,4	150	180,0	15,0	2,4	10,2	
№11.01	Компот з фруктів або ягід	200	69,4	0,7	0,1	16,1	200	69,4	0,7	0,1	16,1	
	яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0	
	Яйце відварене	60	152,0	13,0	11,0	1,0	60	152,0	13,0	11,0	1,0	
	<b>Всього</b>	<b>665</b>	<b>681,13</b>	<b>46,57</b>	<b>23,92</b>	<b>48,43</b>	<b>715</b>	<b>720,83</b>	<b>53,92</b>	<b>26,27</b>	<b>51,03</b>	
	<b>Вівторок</b>											
№08.26	Каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	179,1	6,0	3,0	31,5	
детей» р.42 стор.210	Борщ український	250	171,7	3,0	6,6	14,0	250	171,7	3,0	6,6	14,0	
№1.28	Салат з буряка з ароматною олією	100	69,3	1,6	3,2	9,2	100	69,3	1,6	3,2	9,2	
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	0,5	14,6	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
№11.03	Узвар із сухофруктів	200	107,7	0,3	0,9	24,9	200	107,7	0,3	0,9	24,9	
	Банан	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0	
	<b>Всього</b>	<b>815</b>	<b>714,47</b>	<b>17,00</b>	<b>18,15</b>	<b>109,69</b>	<b>865</b>	<b>794,80</b>	<b>18,90</b>	<b>22,30</b>	<b>118,10</b>	
	<b>Середа</b>											
№ 2.11 № 08 29	Суп гороховий	200	129,4	4,4	4,4	15,4	250	161,8	5,5	5,5	19,2	
	Салат з буряком та сухариками	100	150,2	3,8	5,4	21,7	100	150,2	3,8	5,4	21,7	
№08.26	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	
№11.05	какао з молоком	200	122,1	6,8	5,5	10,6	200	122,1	6,8	6,0	10,6	
	мандарин	100	38,0	0,8	0,2	9,0	100	38,0	0,8	0,2	9,0	
	<b>Всього</b>	<b>620</b>	<b>603,27</b>	<b>19,45</b>	<b>18,36</b>	<b>86,93</b>	<b>800</b>	<b>676,57</b>	<b>21,45</b>	<b>20,66</b>	<b>98,23</b>	
	<b>Четвер</b>											
№08.01	Гречана каша з чебрецем	120	132,7	4,1	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1	
№6.03	Риба тушкована з овочами	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5	
№1.24	Салат з капусти та моркви	50	32,0	0,8	1,7	2,9	75	48,0	1,1	2,6	4,4	
	Банан	100	95,0	1,5	0,2	21,8	100	95,0	1,5	0,2	21,8	
	Сік	200	50,0	0,0	0,0	11,7	200	50,0	0,0	0,0	11,7	
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	1,8	3,1	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Сир твердий	15	54,0	3,5	4,4	0,0	15	54,0	3,5	4,4	0,0	
	<b>Всього</b>	<b>575</b>	<b>498,12</b>	<b>20,75</b>	<b>13,95</b>	<b>65,30</b>	<b>680</b>	<b>622,10</b>	<b>27,00</b>	<b>19,30</b>	<b>87,20</b>	
	<b>П'ятниця</b>											
№5.02	Печена по-домашньому зі свининою	150	243,0	6,9	13,9	19,5	200	311,9	9,1	18,5	26,0	
№1.20	горошку	100	68,0	2,0	3,7	6,2	100	68,0	2,0	3,7	6,2	
	Йогурт	125	96,3	3,6	1,9	16,3	125	96,3	3,6	1,9	16,3	
	яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	
	Хліб цільнозерновий	30	73,5	2,4	1,8	3,1	50	118,0	3,0	4,0	16,7	
№ 11.11	Чай каркаде	200	14,0	0,6	0,0	20,0	200	14,0	0,6	0,0	20,0	
	<b>Всього</b>	<b>705</b>	<b>547,15</b>	<b>15,88</b>	<b>21,62</b>	<b>76,86</b>	<b>775</b>	<b>660,60</b>	<b>18,70</b>	<b>28,50</b>	<b>97,00</b>	