

Затверджено

Директор Іванівського закладу загальної середньої освіти імені Б.Ф. Дерев'янка Іванівської селищної ради Одеської області

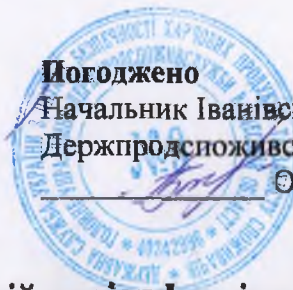
Л.М. Петренко



Погоджено

Начальник Іванівського відділу Головного управління Держпродспоживспілки в Одеській області

О.Б. Ішук



### Перспективне чотиритижневе меню на осінній період Іванівського ЗЗСО імені Б.Ф. Дерев'янка Іванівської селищної ради Одеської області на 2021 – 2022 н.р.

- Рецептурник: 1. «Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников» (Міністерство торгівлі УРСР. – К.: Техніка, 1989. – 407 с.  
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий» (Міністерство торгівлі УРСР. – М.: Экономика, 1981. – 720 с.  
 3. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Клопотенко Є. – Львів: «Літопис», 2019. – 144 с.

#### Перший тиждень

##### ПОНЕДІЛОК

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11 р.	Від 11 до 14 р.								
	Каша гречана	120	150	5,88	7,3	7,56	9,4	35,64	44,65	240,72	300,9
	Соус «Кетчуп»	30	30	0,28	0,28	0,03	0,03	4,41	4,41	19,05	19,05
	Сир твердий	15	15	3,48	3,48	4,42	4,42	-	-	53,74	53,74
	Салат зі свіжих овочів та яєць	100	100	2,8	2,8	1,5	1,5	6,1	6,1	93,0	93,0
	Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	-	-	15,2	15,2	63	63
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	125								
		<b>Кількість калорій</b>		<b>ккал</b>							

##### ВІВТОРОК

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11 р.	Від 11 до 14 р.								
	Картопляне пюре	120	150	2,6	3,2	4,4	5,6	18,6	23,3	125,0	157,0
	Соус червоний основний	30	50	0,54	0,90	0,72	1,2	2,52	4,2	15,0	25,0
	Хек запечений	60	90	10,95	16,43	1,45	2,18	-	-	56,89	85,33
	Салат зі свіжої капусти із морквою	100	100	0,8	0,8	5,0	5,0	6,6	6,6	77	77
	Хліб	30	50								
	Сік яблучний	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
	Банан	100	100								
		<b>Кількість калорій</b>		<b>ккал</b>							

### СЕРЕДА

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11 р.	Від 11 до 14 р.								
	Каша пшенична	120	150	5,56	6,96	3,1	3,9	32,8	41,1	175,2	219,0
	Соус червоний основний	30	30	0,9	1,08	1,2	1,44	4,2	5,04	25,0	30,0
	Нагетси курячі	50	70	11,66	17,49	1,32	1,98	12,35	18,52	107,9	161,86
	Салат зі свіжих помідорів і солодким перцем	100	100	1,1	1,32	6,0	7,2	3,9	4,68	75,0	90,0
	Чай каркаде	200	200	-	-	-	-	20,0	20,0	80,0	80,0
	Хліб	30	50								
	Яблуко	100	100								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

### ЧЕТВЕР

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11 р.	Від 11 до 14 р.								
	Товчанка	120	150	5,57	6,97	3,25	4,07	18,86	23,58	127,03	158,79
	Курячий шніцель	50	70	15,60	21,84	1,39	1,94	3,57	5,00	89,14	124,78
	Соус цибулевий										
	Сік шипшини	200	200	0,4	0,4	-	-	21,8	21,8	94,7	94,7
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	125								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

### П'ЯТНИЦЯ

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11 р.	Від 11 до 14 р.								
	Макарони	120	150	4,44	5,6	3,96	5,0	28,44	46,2	168,0	210,0
	Курка по-італійськи	70	100	16,0	22,86	1,79	2,56	3,59	5,12	94,48	134,98
	Салат з капусти з зеленим горошком	100	100	2,25	2,70	6,95	8,34	6,09	7,3	95,92	115,10
	Хліб	30	50								
	Яблуко	100	100								
	Сік березовий	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
	Банан	100	100								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**Середня енергетична цінність за тиждень \_\_\_\_\_**



## Другий тиждень

### ПОНЕДІЛОК

№ по с\р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14р.								
	Мак енд чіз	120	150	8,89	11,11	11,53	14,41	19,29	24,11	216,48	270,61
	Яйце	0,5	0,5	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,42	31,42
	Салат із капусти з насінням	100	100	2,21	2,21	7,73	7,73	5,93	5,93	102,09	102,09
	Чай з мелісою	200	200	-	-	-	-	8,0	8,0	32,0	32,0
	Банан	100	100								
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	127								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

### ВІВТОРОК

№ по с\р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14р.								
	Картопляний гратен	120	150	5,11	6,39	5,73	7,16	24,99	31,25	171,99	214,99
	Котлета рибна	60	90	10,10	15,15	1,78	2,67	0,58	0,87	58,77	88,16
	Квашений огірок	50	50	0,7	0,7	2,5	2,5	2,3	2,3	35,2	35,2
	Компот із сухофруктів	200	200	0,4	0,4	-	-	21,8	21,8	94,7	94,7
	Хліб	30	50								
	Яблуко	100	100								
	Йогурт	125	125								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**СЕРЕДА**

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Ледачі голубці	120	150	16,77	16,77	10,74	10,74	24,06	24,06	260,06	260,06
	Салат зі свіжих помідорів	100	100	1,1	1,1	6,0	6,0	3,5	3,5	74,0	74,0
	Хліб	30	50								
	Апельсин	100	100								
	Какао	200		3,8	3,8	3,9	3,9	24,8	24,8	142	142
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**ЧЕТВЕР**

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Каша пшенична розсіпчаста	120	150	5,56	6,96	3,1	3,9	32,8	41,1	175,2	219,0
	Соус червоний основний	30	50	0,54	0,90	0,72	1,2	2,52	4,2	15,0	25,0
	Курка з паприкою	70	100	21,08	30,12	6,9	9,86	1,62	2,32	152,95	218,49
	Капуста квашена	100	100	0,8	0,8	5	5	6,6	6,6	77	77
	Хліб	30	50								
	Чай з лимоном	100	200	0,2	0,2	-	-	15,2	15,2	63	63
	Йогурт	125	125								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**П'ЯТНИЦЯ**

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Бігос з гречкою	120	150	20,50	25,64	18,45	23,06	55,63	69,54	470,65	588,31
	Вінегрет овочевий	100	100	1,5	1,5	10,1	10,1	7,5	7,5	128	128
	Сік яблучно-виноградний	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
	Банан	100	100								
	Хліб	30	50								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**Середня енергетична цінність за тиждень \_\_\_\_\_**



## Третій тиждень

### ПОНЕДІЛОК

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14р.								
	Макарони відварені з соусом Бешамель	120/30	150/50	4,44/ 1,13	5,6/ 1,88	3,96/ 0,71	5,0/ 1,19	28,44/ 2,61	46,2/ 4,35	168,0/ 21,39	210,0/ 35,64
	Яйце	1/2	1/2	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,42	31,42
	Салат з буряком, часником і сиром	100	100								
	Чай з лимоном	200	200	0,2	0,2	-	-	15,2	15,2	63	63
	Банан	100	100								
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	175								
<b>Кількість калорій</b> <span style="float: right;"><b>ккал</b></span>											

### ВІВТОРОК

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14р.								
	Картопля смажена скибочками	120	150	1,92	2,41	9,73	12,17	8,77	10,96	130,42	163,04
	Хек запечений	60	90	10,95	16,43	1,45	2,18	-	-	56,89	85,33
	Салат із квашеної капусти	100	100	0,8	0,8	5	5	6,6	6,6	77	77
	Хліб	30	50								
	Яблуко	100	100								
	Какао з згущеним молоком	200	200	3,7	3,7	3,9	3,9	25,4	25,4	153	153
<b>Кількість калорій</b> <span style="float: right;"><b>ккал</b></span>											

### СЕРЕДА

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14р.								
	Рис «Паелья»	120	150	7,91	9,89	6,05	7,57	25,16	31,45	186,80	239,51
	Салат помідори з хлібом	100	100	1,75	1,75	2,43	2,43	6,98	6,98	56,77	56,77
	Березовий сік	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
	Хліб	30	50								
	Апельсин	100	100								
	Йогурт	125	175								
<b>Кількість калорій</b> <span style="float: right;"><b>ккал</b></span>											

**ЧЕТВЕР**

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Каша пшенична	120	150	5,56	6,96	3,1	3,9	32,8	41,1	175,2	219,0
	Соус «Кетчуп»	30	50	0,28	0,46	0,03	0,04	4,41	7,34	19,05	31,73
	Палички курячі	70	100	23,49	33,57	3,75	5,36	11,97	17,10	175,87	251,25
	Чай липовий	200	200	-	-	-	-	8	8	32	32
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	125								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**П'ЯТНИЦЯ**

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Гречка розсипчаста	120	150	5,88	7,3	7,56	9,4	35,64	44,65	240,72	300,9
	Соус червоний основний	30	50	0,54	0,9	0,72	1,2	2,52	4,2	15,0	25,0
	Котлета м'ясна	70	100	7,87	11,25	7,7	11,0	9,08	12,97	140,0	200,0
	Салат з капусти з морквою	100	100	0,8	0,8	5,0	5,0	6,6	6,6	77	77
	Хліб	30	50								
	Яблуко	100	100								
	Сік мультивітамінний	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**Середня енергетична цінність за тиждень \_\_\_\_\_**





### СЕРЕДА

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Каша рисова	120	150	2,97	3,72	2,83	3,54	30,09	37,62	160,8	201,0
	Чахохбілі з куркою	70	100	8,59	12,28	10,94	15,64	5,34	7,64	153,16	218,80
	Сік яблучно-виноградний	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	125								
	Банан										
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

### ЧЕТВЕР

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Печеня по-домашньому	120	150	10,56	13,20	22,56	28,20	15,19	19,0	306,39	383,0
	Салат з капусти з насінням овочів	100	100	2,80	2,80	1,50	1,50	6,10	6,10	93,0	93,0
	Чай з липи	200	200	-	-	-	-	0,8	0,8	32	32
	Хліб	30	50								
	Яблуко	100	100								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

### П'ЯТНИЦЯ

№ по с/р	Найменування	Вихід, г		Білки		Жири		Вуглеводи		Ккал	
		Від 6 до 11р.	Від 11 до 14 р.								
	Макарони відварені з соусом	120/30	150/50	4,44/	5,6/	3,26/	5,0/	28,44/	46,2/	168,0/	210,0/
	Бешамель			1,13	1,88	0,71	1,19	2,61	4,35	21,39	35,64
	Фрикадельки м'ясні	50	50	7,15	7,15	24,31	24,31	0,43	0,43	248,82	248,82
	Салат із квашеної капусти	100	100	0,8	0,8	5	5	6,6	6,6	77	77
	Березовий сік	200	200	1,2	1,2	-	-	22,5	22,5	98,7	98,7
	Хліб	30	50								
	Йогурт	125	125								
<b>Кількість калорій _____ ккал</b>											

**Середня енергетична цінність за тиждень \_\_\_\_\_**



**Затверджено**

Директор Іванівського закладу  
загальної середньої освіти  
імені Б.Ф. Дерев'янка  
Іванівської селищної ради Одеської області

О.М. Петренко

**Погоджено**

Начальник Іванівського  
відділу Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Одеській області

О.Б. Ішук

**Асортимент страв, пропонованої продукції,  
в Іванівському закладі загальної середньої освіти імені Б.Ф. Дерев'янка  
Іванівської селищної ради Одеської області на весняно-літній період 2021-2022 н.р.**

### Другі страви

Мак енд чіз.  
Булгур.  
Ліниві голубці.  
Плов з рису овочами.  
Курка з паприкою.  
Чахохбілі з куркою.  
Нагітці курячі.  
Курячий шніцель.  
Палички курячі.  
Курка тушкована в соусі (стегно куряче, або філе куряче).  
Курка по італійськи.  
Фрікадельки м'ясні.  
Кебаб з сиром.  
Гуляш.  
Гуляш з вареної яловичини.  
Бефстроганов з вареної яловичини.  
Печення по домашньому.  
Котлети м'ясні.  
Риба (філе припущене).  
Риба смажена.  
Хек запечений.  
Фрикадельки рибні.  
Котлети рибні.  
Яйце відварне.  
Сир напівтвердий.  
Манний пудінг.  
Пудінг з сиру столового м'якого (запечений).

### Гарніри

Картопля смажена скибочками з вареної картоплі.  
Картопляне пюре з соком буряка.  
Картопля запечена з куркумою.  
Картопля відварна.  
Картопляне пюре.  
Картопля смажена кубиками, або брусочками, або скибочками, або часточками.  
Картопля тушкована.  
Картопляний гратен.  
Товчанка.

Ньокі (картопляні галушки).  
Пиріг пастуший.  
Полента (каша кукурудзяна).  
Каша рисова розсипчата.  
Рис «Паелья».  
Плов фруктовий.  
Рагу із овочів.  
Вареники з картоплею.  
Кус-кус розсипчастий.  
Кус-кус (розсипчастий з овочами).  
Каша пшенична розсипчаста.  
Каша гречана розсипчаста.  
Бігос з гречкою.  
Капуста тушкована.  
Макарони відварені.

### **Напої**

Сік.  
Напій з шипшини.  
Какао з молоком.  
Какао із згущеним молоком.  
Какао з консерви із згущеним молоком і цукром.  
Молоко кип'ячене.  
Кефір, ряженка.  
Чай з варення.  
Чай з лимоном.  
Чай з мелісою.  
Чай з каркаде.  
Компот із свіжих ягід.  
Компот із свіжих фруктів.  
Компот із сушених фруктів та ягід.

### **Салати**

Салат з овочів.  
Салат з морквою та сиром.  
Салат із свіжих помідорів та хлібом.  
Вінегрет овочевий.  
Салат з овочів та яєць.  
Салат із свіжої капусти з морквою.  
Салат із свіжих помідорів і солодким перцем.  
Салат з капусти з зеленим горошком.  
Салат з капусти з насінням.  
Салат з червоної капусти з соусом.  
Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою.  
Салат із свіжих огірків і рослинним маслом.  
Салат зелений з огірками та помідорами  
Салат з редиски.  
Салат зі свіжих помідорів.  
Салат із буряка.  
Салат з квашеними огірками та свіжої капусти.



Салат з квашеної капусти.

**Соуси**

Соус цибулевий.

Соус червоний основний.

Соус вінегрет.

Соус «кетчуп».

Соус рибний.

Соус бешамель.

Соус «хек».

**Фрукти:**

апельсин

банан, виноград

груша, мандарин

яблуко

слива

персик

диня

кавун

Йогурт.

Булочка «Квітка».