

Начальник Ужгородського  
управління Головного управління  
Держпродспоживслужби у Закарпатській області

Фізична особа підприємець

Чертов П.В.

Дупин М.Ю.

**ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ ПРИМІРНЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЖГОРОДСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ І-ІІІ СТУПЕНІВ № 10 З  
УГОРСЬКОЮ МОВОЮ НАВЧАННЯ ІМ. ДОЙКО ГАБОРА  
(осінньо-зимовий період 2021р.)**

**ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ**

Назва страви	Вихід страв гр.	Енергетична цінність	Технологічна карта №, назва збірника рецептур
<b>ПОНЕДІЛОК</b>			
1. Суп з фрикадельками (без картоплі)	250	Б-7.5 Ж-5 В-15.0 К-145	ЗРСДХШ -83
2. Макарони відварні з тв. сиром та маслом	120/10/3	Б-10,87 Ж-5,94 В-55,84 К-280,8	ЗРСДХШ -165
3. Напиток лимонний	200	Б- 0 Ж- 0 В-26 К-104	Клопотенко ст.106/240
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
5. Фрукти (яблука)	100	Б-0,4 Ж-0,4 В-10,4 К-45	-
6. Яйце відварне	40	Б-5.08 Ж-4,6 В-0.28 К-62,8	ЗРСДХШ -160
7. Салат з капусти білокачанної	70	Б-0.63 Ж-2,55 В-2,85 К-36,88	ЗРСДХШ -81
Калорійність обіду- 745,88ккал			
<b>ВІВТОРОК</b>			
1. Бульйон курячий з локшиною	250	Б-10.0 Ж-2,5 В-30.0 К-190	ЗРСДХШ-280
2. Каша гречана.	120	Б-4,8 Ж-1,2 В-25,2 К-182	ЗРСДХШ-144
3. Гуляш з вареної яловичини	75	Б-12,68 Ж-4,5 В-2,78 К-102,75	Клопотенко ст.74/170
4. Салат із моркви та капусти білокачанної	60	Б-0,73 Ж-1,05 В-3,18 К-25,01	Клопотенко ст.23/58
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
6. Компот зі свіжих яблук	200	Б-0,22 Ж-0,08 В-28 К-106	ЗРСДХШ-326
Калорійність обіду -677,16ккал			
<b>СЕРЕДА</b>			
1. Борщ Український	250	Б-2,5 Ж-5.3 В-17,5 К- 129	ЗРСДХШ -64
2. Горохове пюре	150	Б-13.0 Ж-0.6 В-18 К- 174	ЗРСДХШ -295
3. Фрикадельки м'ясні, соус червоний	50/50	Б-7.15 Ж-24.31 В-0.43 К-248,82	Клопотенко ст..66/154
4. Чай	200	Б-0,2 Ж-0 В-11 К-46	ЗРСДХШ -349
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
6. Салат із свіжих помідорів	50	Б-0,5 Ж-3,0 В-1,8 К-37	Клопотенко ст.18/48
7. Фрукти (яблука)	100	Б-0,4 Ж-0,4 В-10,4 К-45	-
Калорійність обіду -751,22ккал			
<b>ЧЕТВЕР</b>			
1. Розсольник	250	Б-2.25 Ж-0,5 В-12.5 К-62,5	ЗРСДХШ -222
2. Картопля смажена	120	Б-4,3 Ж-15,9 В-37.5 К- 311	ЗРСДХШ -759
3. Хек смажений	65	Б-10,46 Ж-3,87 В-3.8 К-91,85	Клопотенко ст.84/190
4. Напиток лимонний	200	Б- 0 Ж- 0 В-26 К-104	Клопотенко ст.106/240
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
6. Салат з буряка відварного	70	Б- 2 Ж-0,50 В-11 К-50	ЗРСДХШ -87
Калорійність обіду -690,75ккал			
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>			
1. Суп картопляний	250	Б- 3 Ж- 3 В-24 К-126	ЗРСДХШ -222
2. Манний пудінг	150	Б-6.19 Ж-5.06 В-34.71 К-209.15	Клопотенко ст.89/202
3. Салат з морквою та сиром	100	Б-4,17 Ж-8,51 В-5.4 К-114.89	Клопотенко ст..27/66
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
5. Чай каркаде	200	Б- 0 Ж-0 В-20 К-80	Клопотенко ст.108/244
6. Фрукти (банан)	100	Б-1.5 Ж-0,1 В-21.98 К-89	-
Калорійність обіду -690,44 ккал			

**ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ**

Назви страв	Вихід страв, гр.	Енергетична цінність	Технологічна карта №, назва збірника рецептур
<b>ПОНЕДІЛОК</b>			
1. Суп з перловою крупою та томатом	250	Б- 3 Ж-6,5 В-15,25 К-127,0	Клопотенко ст. 37/88
2. Печеня по-домашньому зі свининою	150	Б-13,2 Ж-28,2 В-19,0 К-383	Клопотенко ст.75/172
3. Салат з капусти білокачанної	70	Б-0,63 Ж-2,55 В-2,85 К-36,88	ЗРСДХШ-81
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-

6. Фрукти (яблука)	100	Б-0,4 Ж-0,4 В-10,4 К-45 Калорійність обіду -767,28ккал	--
<b>ВІВТОРОК</b>			
1. Бульйон курячий з локшиною	250	Б-10,0 Ж-2,5 В-30,0 К-190	ЗРСДХШ-280
2. Каша гречана	120	Б-4,8 Ж-1,2 В-25,2 К-182	ЗРСДХШ-144
3. Курка тушкована в томатному соусі	70/50	Б-16,89 Ж-2,5 В-1,28 К-95,18	ЗРСДХШ-89/76
4. Салат з буряком та сухариками	70	Б-3,75 Ж-5,36 В-21,73 К-150.17	Клопотенко ст.5/22
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
6. Чай масала	200	Б-1,02 Ж-0,3 В-11.1 К-51.18	Клопотенко ст. 107/242
<b>СЕРЕДА</b>			
1. Борщ український	250	Б-2,5 Ж-5,3 В-17,5 К- 129	ЗРСДХШ -64
2. Макарони відварні	120	Б-8,55 Ж-0,87 В-55,8 К-269	ЗРСДХШ -295
3. Котлета жарена, соус червоний	80/50	Б-8,0 Ж-17,01 В-3,0 К-186,0	ЗРСДХШ -69,824
4. Сік фруктовий	200	Б-0,5 Ж-0,0 В-14,5 К-59	Пром. виробництво
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
6. Салат з огірка	70	Б-0,5 Ж-2,0 В-1,5 К-26	Клопотенко ст.16/44
<b>ЧЕТВЕР</b>			
1. Картопляний крем-суп	250	Б-9,94 Ж-7,26 В33,04 К- 237.26	Клопотенко ст. 36/86
2. Сирники з сметаною	100/20	Б-13,0 Ж-19 В-8 К- 277	ЗРСДХШ -182
3. Чай каркаде	200	Б-0 Ж-0 В-20 К-80	Клопотенко ст.108/244
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
5. Фрукти (банан)	100	Б-1,5 Ж-0,1 В-21,98 К-89	-
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>			
1. Суп гороховий з грінками	250	Б-5,0 Ж-5,0 В-20,0 К-145	ЗРСДХШ -222
2. Рис відварний	120	Б-7,0 Ж-1,0 В-71.8 К-330	ЗРСДХШ-
3. Риба тушкована в томатному соусі	65/50	Б-5,2 Ж-1,3 В-7,15 К-89.05	ЗРСДХШ-194
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	--
5. Компот із свіжих яблук	200	Б-0,22 Ж-0,08 В-28 К-106	ЗРСДХШ -326
6. Салат овочевий	70	Б-1,4 Ж-0,8 В-3.1 К-46	Клопотенко ст.-20/52
<b>Калорійність обіду -787,45ккал</b>			

### ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Назви страв	Вихід страв, гр.	Енергетична цінність	Технологічна карта №, назва збірника рецептур
<b>ПОНЕДІЛОК</b>			
1. Бульйон курячий з локшиною	250	Б-10,0 Ж-2,5 В-30,0 К-190	ЗРСДХШ -280
2. Плов з курячим філе	150	Б-15 Ж-4,0 В-22 К-189	ЗРСДХШ -283
3. Салат з овочів	100	Б-2,8 Ж-1,6 В-6.2 К-92	Клопотенко ст.20/52
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
5. Напиток лимонад	200	Б-0 Ж-0 В-26 К-104	Клопотенко ст.106/240
6. Фрукти(яблука)	100	Б-1,4 Ж-0,8 В-3.1 К-46	--
<b>Калорійність обіду -692,4 ккал</b>			
<b>ВІВТОРОК</b>			
1. Суп овочевий	250	Б- 3 Ж- 3 В-24 К-126	ЗРСДХШ -222
2. Каша пшенична	150	Б-11,5 Ж-1,3 В-63,8 К- 316	ЗРСДХШ -746
3. Філе куряче тушене з соусом	70/50	Б-16,89 Ж-2,5 В-1,28 К-95,18	ЗРСДХШ -703,824
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
5. Чай каркаде	200	Б-0 Ж-0 В-20 К-80	Клопотенко ст.108/244
6. Салат з капусти білокачанної	70	Б-0,63 Ж-2,55 В-2,85 К-36,88	ЗРСДХШ -81
<b>Калорійність обіду -725,46 ккал</b>			
<b>СЕРЕДА</b>			
1. Йогурт п'яний 2.2%	100	Б-2 Ж-2,0 В-14,0 К-88,0	ЗРСДХШ -64
2. Макарони відварні	120	Б-8,55 Ж-0,87 В-55,8 К-269	ЗРСДХШ -295
3. Фрикадельки м'ясні, соус червоний	80/50	Б-7,15 Ж-24,31 В-0,43 К-248,82	ЗРСДХШ -69,824
4. Чай	200	Б-0,2 Ж-0 В-11 К-46	ЗРСДХШ -349
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
6. Салат із свіжих помідорів	50	Б-0,5 Ж-3,0 В-1,8 К-37	Клопотенко ст.18/48
<b>Калорійність обіду -760,22 ккал</b>			
<b>ЧЕТВЕР</b>			
1. Розсольник	250	Б-2.25 Ж-0,5 В-12,5 К-62,5	ЗРСДХШ -222
2. Вареники з карт., маслом і сметаною	150/3/20	Б-8.64 Ж-14,25 В-58,64 К- 319	Власне виробництво
3. Хліб пшеничний	30	Б-2,46 Ж-0,42 В-14,61 К-71.4	-
4. Компот із свіжих яблук	200	Б-0.22 Ж-0.08 В-28 К-106	ЗРСДХШ -326

		Калорійність обіду -673,79ккал			
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>					
1. Суп гороховий	250	Б-5,0	Ж-5,0	В-20,0 К-145	ЗРСДХШ -221 Клопотенко ст.. 43/102 ЗРСДХШ -669 - Клопотенко ст..5/22 Пром. виробництво
2. Картопляне пюре з соком буряка	120	Б-2,97	Ж-0,59	В-24,21 К-114,05	
3. Риба тушкована	65	Б-10,46	Ж-3,87	В-3,8 К-91,85	
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46	Ж-0,42	В-14,61 К-71.4	
5. Салат з буряком та сухариками	100	Б-3,75	Ж-5,36	В-21,73 К-150.17	
6. Фруктовий сік	200	Б-0,5	Ж-0,0	В-14,5 К-59	
		Калорійність обіду -669,2ккал			

#### ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Найменування страв	Вихід страв, гр.			Технологічна карта №, назва збірника рецептур	
<b>ПОНЕДІЛОК</b>					
1. Суп з фрикадельками (без картоплі)	250	Б-7,5	Ж-5	В-15,0 К-145	ЗРСДХШ -83 ЗРСДХШ -660 ЗРСДХШ -160 - - Клопотенко ст.108/224 ЗРСДХШ -81
2. Макарони відварні з тушк. капустою	150	Б- 10	Ж-11	В-26 К-247	
3. Яйце відварне	40	Б-5,08	Ж-4,6	В-0,28 К-62,8	
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46	Ж-0,42	В-14,61 К-71.4	
5. Фрукти	100	Б-1,5	Ж-0,1	В-21,98 К-89	
6. Чай масала	200	Б-1,02	Ж-0,3	В-11.1 К-51.18	
7. Салат з капусти білокачанної		Б-0,63	Ж-2,55	В-2,85 К-36,88	
		Калорійність обіду -703,26 ккал			
<b>ВІВТОРОК</b>					
1. Суп фасолевий	250	Б- 5	Ж-17,5	В-5,0 К-120,0	ЗРСДХШ - Клопотенко ст.44/104 Клопотенко ст.57/134 Клопотенко ст.27/66 - Пром. виробництво
2. Картопля запечена з куркумою	120	Б-3,09	Ж-8,11	В-25,21 К-186,2	
3. Нагетси курячі	75	Б-17,49	Ж-1,98	В-18,52К-161,86	
4. Салат з морквою та сиром	100	Б-4,17	Ж-8,51	В-5,4 К-114.89	
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46	Ж-0,42	В-14,61 К-71.4	
6. Сік фруктовий	200	Б-0,5	Ж-0,0	В-14,5 К-59	
		Калорійність обіду -713,35 ккал			
<b>СЕРЕДА</b>					
1. Борщ червоний	250	Б-2,5	Ж-5,3	В-17,5 К- 129	ЗРСДХШ -61 ЗРСДХШ -746 ЗРСДХШ -703,824 - ЗРСДХШ -326 ЗРСДХШ -81
2. Каша пшенична	150	Б-11,5	Ж-1,3	В-63,8 К- 316	
3. Філе куряче тушене з соусом	70/50	Б-16,89	Ж-2,5	В-1,28 К-95,18	
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46	Ж-0,42	В-14,61 К-71.4	
5. Компот із свіжих яблук	200	Б-0,22	Ж-0,08	В-28 К-106	
6. Салат з капусти білокачанної	50	Б-0,63	Ж-2,55	В-2,85 К-36,88	
		Калорійність обіду- 754,46 ккал			
<b>ЧЕТВЕР</b>					
1. Суп з перловою крупкою та томатом	250	Б- 3	Ж-6,5	В-15,25 К-127,0	Клопотенко ст..37/88 ЗРСДХШ -759 ЗРСДХШ -669 ЗРСДХШ -87 - Пром.. виробництво
2. Горохове пюре	150	Б-27,6	Ж-1,44	В-63 К- 376	
3. Риба тушкована (хек)	65	Б-10,46	Ж-3,87	В-3,8 К-91,85	
4. Салат з буряка відварного	50	Б- 2	Ж-0,50	В-11 К-50	
5. Хліб пшеничний	30	Б-2,46	Ж-0,42	В-14,61 К-71.4	
6. Сік фруктовий	200	Б-0,5	Ж-0,0	В-14,5 К-59	
		Калорійність обіду- 775,25 ккал			
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>					
1. Картопляний крем-суп	250	Б-9,94	Ж-7,26	В33,04 К- 237.26	Клопотенко ст.36/86 ЗРСДХШ -182 Клопотенко ст.108/244 - -
2. Сирники з сметаною	100/20	Б-13,0	Ж-19	В-8 К- 277	
3. Чай каркаде	200	Б- 0	Ж-0	В-20 К-80	
4. Хліб пшеничний	30	Б-2,46	Ж-0,42	В-14,61 К-71.4	
5. Фрукти (банан)	50	Б-0,75	Ж-0,5	В-12,0 К-45	
		Калорійність обіду -710,66 ккал			