

Погоджено :

Начальник Чернівецького управління Головного управління Держпродспоживдслужби у Чернівецькій області  
Сергій Лазарев

2021р.

Обіди для пільгової категорії учнів ЗНЗ на зимовий період 2022р.  
1-й тиждень

Затверджено:

Заступник начальника з фінансово-економічних питань управління освіти Чернівецької міської ради  
Денис Крушельський  
20.10.2021р.



дні	№ рецептур	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11 р	630-735	11-14 р	720-840	14-18 р	810-945
			ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність
Понеділок	122	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	100	60,63	100	60,63	100	60,63
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	44	Суп з крупою перловою і томатом	200	122,2	200	122,2	250	151,6
	133	Курка тушкована в соусі гуляш з кмном	70	110	100	157,15	120	188,6
	79	Горохове пюре з зеленого гороху	120	173,20	150	216,50	150	216,50
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		708,50		798,95		859,8
Вівторок	28	Салат з капусти, моркви та зеленого гор.	100	67,9	100	67,9	100	67,9
	50	Суп квасолевий	200	115,2	200	115,2	250	144
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	122	Болоньезе з яловичини	120	202,7	170	287,2	200	337,8
	67	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	120	132,7	150	165,8
	168	Чай з мелісою (без цукру)	150	0,9	150	0,9	150	0,9
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	Всього Ккал		694		825,8		854,8	
Середа	24	Салат з капустою та ароматною олією	100	55,4	100	55,4	100	55,4
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	46	Борщ з картоплею	200	129,12	200	129,12	250	161,4
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	118	Котлети рибні	60	53,2	90	79,79	120	106,39
	65	Рис (розсипчастий) з орегано	120	163,6	150	163,6	150	163,6
	163	Узвар з суміші сухофруктів	150	71,29	170	80,8	170	80,8
		Хліб житній	30	68	50	68	50	68
170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50	
	Всього Ккал		721		757		816	
Четвер	20	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	64	100	64	100	64
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107,6	250	134,5
	141	Запечене філе курки з орегано	50	89,9	75	134,8	90	161,8
	60	Картопляне пюре	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Хліб цільнозерновий	30	71,3	50	118	50	118
		Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	165	Какао з молоком	150	91,51	150	91,51	200	122,12
		Всього Ккал		682		814		898,9
П'ятниця	3	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	100	94,4	100	94,4	100	94,4
	43	Суп авголемоно	200	116,1	200	116,1	250	145,1
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	131	Чилі кон карне (квасоля з ялович. м'ясом)	180	308,7	250	428,8	300	514,6
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	170	80,8
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	Всього Ккал		703,9		823,7		940,1	

*Дуб Ю. Ігоревич*

## 2-й тиждень

дні	№ рецептур	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11 р	630-735	11-14	720-840	14-18	810-945
			ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІ Д	Енергоцінність	ВИХІ Д	Енергоцінність
Понеділок	24	Салат з капустою та ароматною олією	100	55,4	100	55,4	100	55,4
	50	Суп квасолевий	200	115,2	200	115,2	250	144
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	139	Куряче філе в гірчичному соусі	50	109,6	75	164,5	90	197,4
	58	Банаш	120	164,5	150	205,7	150	205,7
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	170	80,8
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
		Всього Ккал		697		839		899,8
Вівторок	3	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	100	141,6	100	141,6	100	141,6
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	43	Суп Авголемоно	200	116,1	200	116,1	250	145,12
	123	Кебаб з сиром	60	99,7	80	132,9	100	166,1
	63	Гречана каша з томатною пастою	120	137,2	150	171,49	150	171,49
	169	Чай з липою (без цукру)	150	0,9	150	0,9	150	0,9
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		723,5		791		853,2
Середа	16	Вінегрет	100	86,6	100	86,6	100	86,6
	47	Полтавський борщ із сливовим варенням	200	122,56	200	122,56	250	153,2
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	115	Минтай запечений у соусі "Бешамель"	60	54,1	90	81,1	120	112,6
	65	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	150	204,5	150	204,5
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	170	80,8
	170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50
		Всього Ккал		677		790,1		852,2
Четвер	28	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,9	100	67,9	100	67,9
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	52	Суп білий з галушками	200	126,32	200	126,32	250	157,9
	142	Курячий шніцель	70	148,5	100	212,09	120	254,57
	61	Каша пшенична (розсипчаста)	120	151,92	150	189,9	150	189,9
	165	Какао з молоком	150	91,51	150	91,51	200	122,12
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
		Всього Ккал		693		794		898,8
П'ятниця	22	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	100	60,63	100	60,63	100	60,63
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107,6	250	134,5
	125	Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	100	158,1	120	189,7
	60	Картопляне пюре	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		703,2		836		894,9

## 3-й тиждень

дні	№ рецептур	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11 р	630-735	11-14	720-840	14-18 р	810-945
			ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність
Понеділок	3	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	100	94,4	100	94,4	100	94,4
		Яйце відварне	1/2	39,5	1/2	39,5	1/2	39,5
	46	Борщ з картоплею	200	129,1	200	129,1	250	161,4
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	136	Чахохбілі з куркою	100	126,3	150	189,4	175	221
	63	Гречана каша з томатною пастою	120	137,2	150	171,49	150	171,49
	169	Чай з липою	150	0,9	150	0,9	150	0,9
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		674		771		835	
Вівторок	28	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	67,9	100	67,9	100	67,9
	40	Суп овочевий	200	106,4	200	106,4	250	133
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	126	Гуляш з вареної яловичини	70	91,5	100	130,72	120	156,86
	64	Овочева паелья з куркумою	120	160,6	150	200,7	150	200,7
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	170	80,8
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	Всього Ккал		682		808		861	
Середа	20	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	64	100	64	100	64
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107,6	250	134,5
	133	Курка тушкована в соусі гуляш з тмином	70	110	100	157,15	120	188,6
	60	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	165	Какао з молоком	150	91,51	150	91,51	200	122,12
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		699		832		921
Четвер	24	Салат з капустою та ароматною олією	100	55,4	100	55,4	100	55,4
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	50	Суп квасолевий	200	115,2	200	115,2	250	144
	123	Кебаб з сиром	60	99,7	80	132,9	100	166,1
	58	Банаш	120	164,5	150	205,7	150	205,7
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50
	Всього Ккал		709		830		892	
П'ятниця	22	Салат з червоної капусти з соусом Вінегрет	100	60,63	100	60,63	100	60,63
		Яйце відварне	1/2	39,5	1/2	39,5	1/2	39,5
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	52	Суп білий з галушками	200	126,32	200	126,32	250	157,9
	114	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60	60,9	90	91,3	120	121,7
	70	Рис (розсипчастий) з кмином	120	164,1	150	205,2	150	205,2
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	200	95,05
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		681		755		829	

## 4-й тиждень

дні	№ рецептур и*	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11	630-735	11-14 р	720-840	14-18	810-945
			ВИХІД	Енерго- цінність	ВИХІД	Енерго- цінність	ВИХІД	Енерго- цінність
Понеділок	221	Салат з капустию та ароматною олією	100	55,4	100	55,4	100	55,4
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	44	Суп з крупою перловою і томатом	200	122,2	200	122,2	250	152,7
	121	Плов з булгура та свининою	150	231,7	200	308,9	250	386,1
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50
	Всього Ккал		680		802		909,9	
Вівторок	3	Салат з капусти, зеленого горошку та насіння	100	141,6	100	141,6	100	141,6
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107,6	250	134,5
	143	Курка по - італійськи	60	74,4	85	105,4	100	123,99
	74	Кус кус розсипчастий	120	174,63	150	218,3	150	218,3
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	200	95,05
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	Всього Ккал		685,43		760,1		819,84	
Середа	22	Салат з червоної капусти з соусом «Вінегрет»	100	60,63	100	60,63	100	60,63
	43	Суп Авголемоно	200	116,08	200	116,08	250	145,1
	125	Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	100	158,1	120	189,7
	64	□вочева пасьля з куркумою	120	160,6	150	200,7	150	200,7
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	200	95,05
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		694,81		829,31		904,18	
Четвер	17	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	50	33,4	50	33,4	50	33,4
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	46	Борщ з картоплею	200	129,12	200	129,12	250	161,4
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	117	Рибні стіки	70	112,2	100	160,23	140	235,5
	60	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	169	Чай з мелісою (без цукру)	150	0,9	150	0,9	150	0,9
170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50	
	Всього Ккал		686,72		820,45		928	
П'ятниця	28	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	64	100	64	100	64
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	49	Картопляний крем-суп	200	126	200	126	250	157,4
	141	Запечене філе курки з орегано	50	89,9	75	134,8	90	161,8
	66	Булгур	120	132	150	165	150	165
	165	Какао з молоком	150	91,51	150	91,51	200	122,12
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		652,41		730,31		819,32	

\* Технологічні карточки на страви із збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах 2021 року  
Вихід фруктів у меню зазначено у вазі нетто (очишені)