

Погоджено
 Начальник Чернівецького управління
 Головного управління Держпродспоживслужби
 у Чернівецькій області
 Сергій Лазарєв
 "10" *10.10.2022р.*

Затверджено
 Начальник управління освіти
 Чернівецької міської ради
 Ірина Ткачук
 "06" *06.10.2022р.*

**Примірне чотириразове сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО
 Чернівецької територіальної громади на осінній період 2022р**

Назва страв, алергени	вихід страв по вікових категоріях				калорійність страв			
	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	14 - 18р	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	14 - 18р
понеділок 1 тиждень								
Борщ з капустию та картоплею (МП)	200	200	250	250	66,83	66,83	84,95	84,95
Сметана (МП, Л)	5	5	5	5	10,3	10,3	10,3	10,3
Омлет (Я,МП, Л,Г)	60	60	60	60	88,87	88,87	88,87	88,87
Фрикадельки рибні з соусом кетчуп (Р,Я,Г)	60/25	90/25	120/25	120/25	61,9	86,2	114,6	114,6
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (МП, Л, С)	120	150	150	150	191	238	238	238
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону (банани)	100	100	100	100	95	95	95	95
Всього за обід:					652,12	764,62	811,14	811,14
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945
вівторок 1 тиждень								
Бурячкова ікра	50	50	50	50	52,00	52,00	52,00	52,00
Суп селянський (Г)	200	200	250	250	114,00	114,00	140,00	140,00
Підсмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	75/22	191	276	318	318

Макарони відварені (Г, МП,Л)	130	150	150	150	154,62	193,27	193,27
Чай каркаде з цукром	180	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					674,42	839,27	907,27
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
серета 1 тиждень							
Салат з капусти з гарбузовим насінням	80/8	80/8	80/8	80/8	114	114	114
Суп гороховий	200	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Сир твердий (МП)	9	6	6	6	32,4	21,6	21,6
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/70	86/80	86/80	171,37	241,4	289,19
Каша гречана (МП)	120	130	150	150	132,7	143,7	165,8
Напій з шишшини	150	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					731,03	842,46	945,13
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
четвер 1 тиждень							
Салат з свіжих огірків та помідор	50	50	50	50	35,00	35,00	35,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)	200	200	200	250	113	113	141
Печеня по домашньому із свининою (МП,Г)	150	200	200	250	234	312	390
Сік фруктовий	200	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00

Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					621,30	740,50	846,50	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
п'ятниця 1 тиждень								
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника	60/8	60/8	60/8	60/8	106	106	106	106
Суп овочевий(С,Г)	200	200	250	250	94,9	94,9	94,9	118,7
Сметана (МП, Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	100	120	120	132,67	189,53	189,53	227,43
Горохове пюре (МП)	120	150	150	150	120,14	174	174	174
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:					628,01	779,93	841,63	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
понеділок 2 тиждень								
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00	131,00
Суп гороховий	200	200	250	250	122,16	122,16	122,16	154,94
Січеники м'ясні (Г,Я)	70	100	120	120	124,18	177,4	177,4	212,88
Каша гречана (МП)	120	150	150	150	132,7	165,8	165,8	165,8
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					702,26	829,78	898,04	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
вівторок 2 тиждень								
Салат з капусти, моркви та яблук з насінням соняшника (МП,Л)	50/8	50/8	50/8	50/8	73,44	73,44	73,44	73,44
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50

Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	122,00	122,00	122,00	153
Сметана (МП, Л)	20	20	20	41,20	41,20	41,20	41,2
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	225,82	301,10	376,4	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				655,66	772,14	878,44	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
середа 2 тиждень							
Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	50	50	50	47,2	47,2	47,2	47,2
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36	36
Борщ з капустою та картоплею	200	200	250	64,98	64,98	64,98	64,98
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6
Чілі кон карне з яловичиною (МП,Л)	170	217	270	326,53	417	518,62	518,62
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				695,11	826,78	928,4	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
четвер 2 тиждень							
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	127,98	127,98	127,98	127,98
Розсоленик з перловою крупою (Г)	200	200	250	129,3	129,3	159,3	159,3
Стіки рибні (Я,Г)	70	105	140	112,2	168,2	235,5	235,5
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	150	150	142,80	178,50	178,50	178,50
Напій з шпинати	150	150	150	42,60	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				670,68	803,58	900,88	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	

п'ятниця 2 тиждень										
Бурячкова ікра	60	60	60	60	44,47	44,47	44,47	44,47	44,47	44,47
Суп з крупою та томатом (МП,Л,Г)	200	200	200	250	103,70	103,70	103,70	103,70	127,10	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	150	228,2	316,9	380,3	380,3	380,3	380,3
Макарони відварені з овочами (Г)	130	150	180	180	157	181	181	181	181	181
Чай каркаде з цукром	180	180	180	180	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					696,17	850,07	936,87	936,87	936,87	936,87
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945	810-945	810-945
понеділок 3 тиждень										
Салат з свіжих огірків та помідор	50	50	50	50	26	26	26	26	26	26
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	200	250	107,3	107,3	107,3	107,3	131,3	131,3
Курячий шницель з соусом кетчуп (Г,Я,МП,Л)	70/25	100/25	120/25	120/25	161,7	225,29	267,7	267,7	267,7	267,7
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120,14	174	174	174	174	174
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42	76,42	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					646,86	805,51	871,92	871,92	871,92	871,92
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945	810-945	810-945
вівторок 3 тиждень										
Бурячкова ікра	45	45	45	45	32,33	32,33	32,33	32,33	32,33	32,33
Суп картопляний з галушками (М П,Л,Г)	200	200	200	250	146	146	146	146	183	183
Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6
Рибні нагетси (Г,Я)	70	105	105	140	113,8	170,7	227,6	227,6	227,6	227,6

Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	120	150	150	150	150	191	238,4	238,4
Напій з шишини	150	150	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:						662,13	807,63	901,53
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень								
Салат з капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46
Суп овочевий (С,Г)	200	200	200	250	250	94,9	94,9	118,7
Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Підмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	65/19	75/22	75/22	191	276	318
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)	120/10	120/10	120/10	150/10	150/10	168,79	168,79	200,84
Чай каркаде з цукром	180	180	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:						720,55	846,75	944,6
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945
четвер 3 тиждень								
Салат з ясь з зеленим горошком(Я)	50	50	50	50	50	64	64	64
Борщ червоний (Г)	200	200	200	250	250	102,00	102,00	128,00
Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	100/25	100/25	120/25	120/25	145,87	202,73	240,63
Каша гречана (МП)	120	150	150	150	150	132,7	165,8	165,8
Сік фруктовий	200	200	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:						664,97	796,13	860,03
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945

п'ятниця 3 тиждень									
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00	131,00	131,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	200	250	122,16	122,16	122,16	122,16	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	200	250	225,82	301,1	376,4	376,4	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:					672,18	788,66	896,74	896,74	896,74
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945	810-945
понеділок 4 тиждень									
Буряк тушкований у сметанному соусі (МП,Л,Г)	70	70	70	70	71,00	71,00	71,00	71,00	71,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	36	36	36	36	36
Розсолник з крупою (Г)	200	200	200	250	119	119	119	119	149
Сметана (МП, Л)	5	5	5	5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	100	120	91,5	130,72	156,86	156,86	156,86
Каша пшенична (Г,МП,Л)	120	150	150	150	143,3	179,1	179,1	179,1	179,1
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					663,32	779,54	835,68	835,68	835,68
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945	810-945
вівторок 4 тиждень									
Салат з капусти з насінням соняшника	60/7	60/7	60/7	60/7	91,46	91,46	91,46	91,46	91,46

Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)	200	200	250	250	113	113	113	141
Січеники (Г,Я)	70	100	120	120	124,18	177,4	212,88	
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120,14	174	174	
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:					641,98	790,26	853,74	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
середя 4 тиждень								
Бурячкова ікра з горіхами	50/8	50/8	50/8	50/8	98,48	98,18	98,48	98,48
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	36	36	36	36
Суп селянський (Г,МП,Л)	200	200	250	250	104	104	130	130
Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	100	98,00	147,00	196,00	196,00
Картопля тушкована з цибулею та томатом (Г)	120	150	150	150	130,20	161,48	161,48	161,48
Напій з шишини	150	150	150	150	42,60	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					645,68	766,86	842,16	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
четвер 4 тиждень								
Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшнику	50	50	50	50	47,2	47,2	47,2	47,2
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та картоплі з сметаною (МП,Л)	200/5	200/5	250/5	250/5	107,30	107,30	131,30	131,30

Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	151,39	214,20	264,46
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Чай каркаде з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				640,89	778	852,26
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тиждень						
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	50	50	64,00	64,00	64,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Борщ з квасолею (МП,Л,Г)	200	200	250	85,90	85,90	108,17
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	225,82	301,1	376,4
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				632,12	748,6	846,17
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів! (додаток №11 до Норм Постанови КМУ №305 від 24.03.2021р)

* Для ліцею №15 - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашруту.

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина