



Погоджено:
 Начальник Чернівецького управління
 Головного управління Держпродспоживслужби
 у Чернівецькій області
 Сергій Лазарєв
 " 04 " 10 2022р.



Примірне чотириразове сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на весняний період 2023р.

Назва страв, алергени	вихід страв по віку			калорійність страв		
	6 - 11р	11-14р	14-18р	6 - 11р	11 -14р	14 -18р
понеділок 1 тиждень						
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Січеники м'ясні (Г,Я)	70	100	120	124,18	177,4	212,88
Каша гречана (МП)	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
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:				702,26	829,78	898,04
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 1 тиждень						
Салат з квашеної капуста та огірків	60	60	60	53,00	53,00	53,00
Суп з крупою та томатом (МП,Л,Г)	200	200	250	103,70	103,70	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	228,2	316,9	380,3
Макарони відварені з овочами (Г)	130	130	150	157	157	181
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									
Всього за обід:	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Калорійність за нормами									
<i>середа 1 тиждень</i>									
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	100	127,98	127,98	127,98	127,98	127,98
Розсольник з перловою крупою (Г)	200	200	200	250	129,3	129,3	129,3	159,3	159,3
Стіки рибні (Я,Г)	70	105	140	140	112,2	168,2	168,2	235,5	235,5
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	150	150	150	142,80	178,50	178,50	178,50	178,50
Напій з шипшини	150	150	150	150	42,60	42,60	42,60	42,60	42,60
Хліб пшеничнозерновий	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:					670,68	803,58	803,58	900,88	900,88
Калорійність за нормами									
<i>четвер 1 тиждень</i>									
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	73,44
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	200	250	122,00	122,00	122,00	153	153
Сметана (МП, Л)	20	20	20	20	41,20	41,20	41,20	41,2	41,2
Плов з булдура з свининою (Г)	150	200	200	250	225,82	301,10	301,10	376,4	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб пшеничнозерновий	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:					655,66	772,14	772,14	878,44	878,44
Калорійність за нормами									
<i>п'ятниця 1 тиждень</i>									
Всього за обід:					630-735	720-840	720-840	810-945	810-945

Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику										
Сир твердий (МП,Л)	50	50	50	50	50	47,2	47,2	47,2	47,2	
Борщ з капустою та картоплею	10	10	10	10	10	36	36	36	36	
Сметана (МП,Л)	200	200	200	250	250	64,98	64,98	64,98	64,98	
Чілі кон карне з яловичиною (МП,Л)	10	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6	
Сік фруктовий	170	217	270	270	270	326,53	417	417	518,62	
Хліб цільнозерновий	200	200	200	200	200	84	84	84	84	
Фрукти по сезону	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	
Всього за обід:	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	
Калорійність за нормами						695,11	826,78	826,78	928,4	
						630-735	720-840	720-840	810-945	
Назва страв, алергени	вихід страв по віку									
	6 - 11р			11 - 14р			14 - 18р			калорійність страв
Салат з яєць з зеленим горошком(Я)	50	50	50	50	50	64	64	64	64	
Борщ червоний (Г)	200	200	200	250	250	102,00	102,00	102,00	128,00	
Сметана (МП,Л)	10	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6	20,6	
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	100/25	120/25	120/25	120/25	145,87	202,73	240,63	240,63	
Каша гречана (МП)	120	150	150	150	150	132,7	165,8	165,8	165,8	
Сік фруктовий	200	200	200	200	200	84	84	84	84	
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	
Фрукти по сезону	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	
Всього за обід:						664,97	796,13	796,13	860,03	
Калорійність за нормами						630-735	720-840	720-840	810-945	
Салат з буряка, моркви з зеленим горошком	вівторок 2 тиждень									
Яйце куряче відварне (Я)	50	50	50	50	50	59	59	59	59	
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	
	200	200	200	250	250	107,3	107,3	107,3	131,3	

Курячий шніцель з соусом кетчуп (Г,Я,МП,Л)	70/25	100/25	120/25	161,7	225,29	267,7
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120,14	174	174
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
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:				679,86	838,51	904,92
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>середа 2 тиждень</i>						
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	250	225,82	301,1	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				672,18	788,66	896,74
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>четвер 2 тиждень</i>						
Салат з капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46
Суп овочевий (С,Г)	200	200	250	94,9	94,9	118,7
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Підмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)	120/10	120/10	150/10	168,79	168,79	200,84
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:																			720,55	846,75	944,6		
Калорійність за нормами																			630-735	720-840	810-945		
п'ятниця 2 тиждень																							
Салат з квашеної капусти			50	50	50	50	50												42,00	42,00	42,00		
Суп картопляний з галушками (М П,Л,Г)			200	200	200	250	250												146	146	183		
Сметана (МП,Л)			10	10	10	10	10												20,6	20,6	20,6		
Рибні нагетси (Г,Я)			70	105	105	140	140												113,8	170,7	227,6		
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)			120	150	150	150	150												191	238,4	238,4		
Напій з шинши			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:																			695,95	841,45	935,35		
Калорійність за нормами																			630-735	720-840	810-945		
понеділок 3 тиждень																							
Назва страв, алергени			вихід страв по віку						калорійність страв														
Салат з капусти з насінням соняшника			6 - Пп	11-14р	14-18р	6 - Пп	11-14р	14-18р	6 - Пп	11-14р	14-18р	6 - Пп	11-14р	14-18р	6 - Пп	11-14р	14-18р	6 - Пп	11-14р	14-18р	6 - Пп	11-14р	14-18р
Яйце куряче відварне (Я)			60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	60/7	91,46	91,46	91,46	91,46	91,46	91,46	91,46	91,46	91,46
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)			1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50
Січеники (Г,Я)			200	200	200	250	250	250	200	200	250	250	250	250	113	113	113	113	113	113	113	113	141
Горохове пюре (МП,Л)			70	100	100	120	120	120	100	100	120	120	120	120	124,18	177,4	177,4	124,18	177,4	177,4	177,4	177,4	212,88
Компот із свіжих яблук			120	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	120,14	174	174	120,14	174	174	174	174	174
Хліб цільнозерновий			180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10
Фрукти по сезону			30	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00	103,00
Всього за обід:			70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80
Калорійність за нормами															641,98	790,26	853,74	641,98	790,26	853,74	853,74	853,74	853,74
															630-735	720-840	810-945	630-735	720-840	810-945	810-945	810-945	810-945

вівторок 3 тиждень										
Буяк тушкований у сметанному соусі (МП,Л,Г)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Розсолник з крупою (Г)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Сметана (МП,Л)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Каша пшенична (Г,МП,Л)	120	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Фрукти по сезону	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Всього за обід:										
Калорійність за нормами										
<i>середа 3 тиждень</i>										
Салат з квашених огірків	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Капусняк з капусти та картоплі з сметаною (МП,Л)	200/5	200/5	200/5	200/5	200/5	200/5	200/5	200/5	200/5	200/5
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	80/25	80/25	80/25	80/25	80/25	80/25	80/25	80/25
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Чай каркаде з цукром	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Фрукти по сезону	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Всього за обід:										
Калорійність за нормами										
<i>четвер 3 тиждень</i>										
Буячкова ікра з горіхами	50/8	50/8	50/8	50/8	50/8	50/8	50/8	50/8	50/8	50/8
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Всього за обід:										
Калорійність за нормами										

Суп селянський (Г, МП, Л)	200	200	200	250	104	104	130
Сметана (МП, Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Філе рибн смажене у яйці (Я, Г)	50	75	150	100	98,00	147,00	196,00
Картопля гушкова з цибулею та томатом (Г)	120	150	150	150	130,20	161,48	161,48
Напій з шишини	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:					645,68	766,86	842,16
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
<i>п'ятниця 3 тиждень</i>							
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	50	50	50	64,00	64,00	64,00
Сир твердий (МП, Л)	10	10	10	10	36	36	36
Борщ з квасолею (МП, Л, Г)	200	200	200	250	85,90	85,90	108,17
Сметана (МП, Л)	10	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	200	250	225,82	301,1	376,4
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
Всього за обід:					632,12	748,60	846,17
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
<i>понеділок 4 тиждень</i>							
				<i>вихід страв по віку</i>			
<i>Назва страв, алергени</i>	<i>6 - 11р</i>	<i>11-14р</i>	<i>14-18р</i>	<i>калорійність страв</i>			
Бурячкова ікра	50	50	50	<i>6 - 11р</i>	<i>11-14р</i>	<i>14-18р</i>	<i>14-18р</i>
Суп селянський (Г)	200	200	250	52,00	52,00	114,00	140,00
Підсмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	114,00	191	276	318
Макарони відварені (Г, МП, Л)	130	150	150	154,62	193,27	193,27	193,27

Чай каркаде з цукром	180	180	180	180	47,00	47,00	47,00	47,00
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:					674,42	839,27	907,27	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>вівторок 4 тиждень</i>								
Салат з капусти з гарбузовим насінням	80/8	80/8	80/8	80/8	114	114	114	114
Суп гороховий	200	200	250	250	122,16	122,16	154,94	
Сир твердий (МП)	9	6	6	6	32,4	21,6	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 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:					731,03	842,46	945,13	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>середа 4 тиждень</i>								
Салат з квашеної капусти	50	50	50	50	42,00	42,00	42,00	42,00
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	141	
Печеня по домашньому із свининою (МП,Г)	150	200	250	250	234	312	390	
Сік фруктовий	200	200	200	200	84	84	84	84
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:					628,3	747,5	853,5	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>четвер 4 тиждень</i>								

Борщ з капустию та картоплею (МП)	200	200	250	66,83	66,83	84,95
Сметана (МП, Л)	5	5	5	10,3	10,3	10,3
Омлет (Я,МП, Л,Г)	60	60	60	88,87	88,87	88,87
Фрикадельки рибні з соусом кетчуп (Р,Я,Г)	60/25	90/25	120/25	61,9	86,2	114,6
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (МП, Л, С)	120	150	150	191	238	238
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону (банани)	100	100	100	95	95	95
Всього за обід:				652,12	764,62	811,14
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>п'ятниця 4 тиждень</i>						
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника	60/8	60/8	60/8	106	106	106
Суп овочевий(С,Г)	200	200	250	94,9	94,9	118,7
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	100	120	132,67	189,53	227,43
Горохове пюре (МП)	120	150	150	120,14	174	174
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				628,01	779,93	841,63
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 нового 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