

Калорійність за нормами	середнє	середнє	середнє	середнє	середнє	середнє	середнє
<i>середнє 1 тиждень</i>							
Борщ з квасолею	200	200	250	86,00	86,00	108,17	
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6	
Болоньєзе	120	180	210	199	298,5	348,2	
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	150/10	150/10	191	229	229	
Напій з шипшини	150	150	150	42,60	42,60	42,60	
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:				655	833,7	905,57	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
<i>четвер 1 тиждень</i>							
Бурячкова ікра	50	50	50	52	52	52	
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5	
Розсоленик з перловою крупною (Г)	200	200	250	129,3	129,3	159,3	
Стіски рибні (Я,Г)	70	105	140	112,2	168,2	235,5	
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	150	150	142,80	178,50	178,50	
Сік фруктовий	200	150	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:				675,60	808,50	905,80	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
<i>п'ятниця 1 тиждень</i>							
Салат з пекінської капусти, моркви, яблука (МП,Л)	100	100	100	55,00	55,00	55	
Суп з крупною 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	301	380,3	
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120	174	174	
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	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					669,7	837,7	940,4	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>понеділок 2 тиждів</i>								
Салат з пекінською капустою та морквою з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	50/7	69	69	69	69
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	250/10	250/10	143	143	174	174
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	120	91,5	130,72	156,86	156,86
Каша кукурудзяна з твердим сиром	120/10	150/10	150/10	150/10	169	201	201	201
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:					704,22	816,64	873,78	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>вівторок 2 тиждів</i>								
Салат з буряка, моркви з зеленим горошком	80	80	80	80	71	71	71	71
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)	200	200	250	250	113	113	141	141
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	100	120	120	207	249	319	319
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120,14	174	174	174
Компот із 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:					664,84	801,9	899,9	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>середа 2 тиждів</i>								
Салат з квашеної капусти з огірками та горіхами	50/10	50/10	50/10	50/10	102	102	102	102
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	36	36	36	36
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	250/10	125	125	151	151
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	100	98,00	147,00	196,00	196,00

Картопляне пюре (МП,Л)	Страниц	120	150	150	150	121,50	152,00	152,00	152,00
Напій з шипшини		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:						640,9	761,6	836,6	
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945	
<i>четвер 2 тиждень</i>									
Салат рубін		50	50	50	50	33	33	33	33
Яйце куряче відварне (Я)		1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та карпюлі (МП,Л)		200	200	200	250	107,30	107,30	107,30	131,30
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)		55/25	80/25	100/25	100/25	157,39	214,20	264,46	
Каша гречана (МП,Л)		120	150	150	150	142,7	165,8	165,8	
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:						642,69	763,8	838,06	
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945	
<i>п'ятниця 2 тиждень</i>									
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)		50	50	50	50	64,00	64,00	64,00	64,00
Сир твердий (МП,Л)		10	10	10	10	36	36	36	36
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)		200/10	200/10	250/10	250/10	107,00	107,00	107,00	128,00
Щлов з булгура з свининою (Г)		150	200	250	250	225,82	301,1	376,4	
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:						632,62	749,1	845,4	
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945	
<i>понеділок 3 тиждень</i>									
Салат з пекінської капусти, моркви, яблук з горіхами (МП,Л)		50/8	50/8	50/8	50/8	73	73	73	73
Суп селянський (Г,МП)		200	200	250	250	114,00	114,00	114,00	130,00

Підсмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	191	239	318
Макарони відварені (Г, МП,Л)	120	150	150	154,62	193	193,27
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Напій з шипшини	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				691,02	818,60	913,87
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>вівторок 3 тиждень</i>						
Буячкова ікра	70	70	70	73,00	73,00	73,00
Розсольник з перловою крупою (Г)	200	200	250	119,00	119,00	149,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	296	355
Каша розсичаста з маслом (МП,Л)	120	150	150	143,3	152	152
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:				705,10	844,00	933,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>середа 3 тиждень</i>						
Салат з пекінської капусти	80	80	80	68,8	68,8	68,8
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Сир твердий (МП)	9	6	6	32,4	21,6	21,6
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/70	86/80	171,37	241,4	289,19
Каша гречана (МП)	120	130	150	132,7	143,7	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:				719,65	831,08	933,75
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Салат з квашеної капусти з огірками	50	50	50	44	44	44
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	57	57	57	133,00	133,00	113,00
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП,Л)	200/15	200/15	250/15	102,00	102,00	159,00
Риба смажена (Г)	50	75	100	85,00	127,00	170,00
Рис відварний з маслом вершковим	120	150	150	138,63	168,34	209,55
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:				702,43	815,34	936,55
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>п'ятниця 3 тиждень</i>						
Салат з пекінської капусти з зеленим горошком та насінням соняшника	60/8	60/8	60/8	106	106	106
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	116	116	139,5
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
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 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:				668,01	819,93	881,33
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>понеділок 4 тиждень</i>						
Салат з пекінською капустою та морквою	60	60	60	33	33	33
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	125	125	151
Філе куряче запечене	58	82	99	171	241	291
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	130/10	150/10	191	205	229
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:				712,22	837,42	937,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>вівторок 4 тиждень</i>						
Салат з буряка, моркви з зеленим горошком	80	80	80	71	71	71
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/15	200/15	250/15	125	125	148
Омлет з твердим сиром	57	57	57	113	113	113
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	60	90	120	71,3	107	143
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	121,5	152	152
Напій з шишини	150	150	150	42,60	42,60	42,60
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:				660,20	767,60	826,60
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>середа 4 тиждень</i>						
Салат з квашеної капусти з насінням соняшника	60/7	60/7	60/7	91	91	91
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/5	200/5	250/5	105	105	129
Підсмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	133,00	166,00	166,00
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:				682,8	842	908
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>четвер 4 тиждень</i>						
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	50	50	64,00	64,00	64,00
Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	122,60	122,60	148,60
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	100/25	120/25	145,87	202,73	240,63
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120	174	174
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:				652,27	804,33	868,23
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>п'ятниця 4 тиждень</i>						
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00
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:				632,68	749,16	857,24
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Примірне чотириденне сезонне меню для організації обіду у закладах ЗЗСО у разі п'ятиденного перебування розроблене з урахуванням вимог Постанови КМУ від 24.03.2021р. №305 (із змінами) згідно з додатком 5.

В дужках, після назви страви, зазначено індекс алергену або непереносимої речовини.

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 кашругу.

* Вихід фруктів у меню зазначено у вазі нетто (очищені)

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина