

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
у Чернівецькій області

Сергій Лазарев  
"08" 06 2023р.

Затверджено:

заступник начальника з фінансово-  
економічних питань управління освіти  
Чернівецької міської ради  
Денис Круглицький  
"06" 06 2023р.

**Примірне чотириденне сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО  
Чернівецької територіальної громади на зимовий період 2023- 24р**

Назва страв	вихід страв по вікових категоріях				калорійність страв
	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	14 - 18р	
понеділок 1 тиждень					
Салат страв, алергени	60/10	60/10	60/10	113,20	113,20
Суп гороховий	200	200	250	122,16	154,94
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	70	100	120	95,3	163,38
Каша гречана (МП)	120	150	150	132,7	165,8
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00
Всього за обід:				655,58	830,74
Калорійність за нормами				630-735	720-840
вівторок 1 тиждень					
Салат з капусти з насінням соняшника	50/8	50/8	50/8	80	80
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	57	57	57	113,00	113,00
Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л)	200	200	250	122,00	153
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	225,82	376,4
Компот із свіжих фруктів	180	180	180	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80
Всього за обід:				694,52	917,3

калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>середя 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
Розсолник з перловою крупою (Г)	200	200	250	129,3	129,3	159,3
Стіки 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 капусти, моркви, яблук (МП, Л)	100	100	100	55,00	55,00	55
Суп з крупою та томатом (МП, Л, Г)	200	200	250	103,70	103,70	127,10
Котлета по мільанськи 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	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				669,7	837,7	837,7	837,7	940,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	720-840	720-840	810-945
<i>понеділок 2 тиждень</i>								
Салат з капустию та морквою з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	69	69	69	69	69
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	250/10	143	143	143	143	174
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	91,5	130,72	130,72	130,72	156,86
Каша кукурудзяна з твердим сиром	120/10	150/10	150/10	169	201	201	201	201
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				704,22	816,64	816,64	816,64	873,78
Калорійність за нормами				630-735	720-840	720-840	720-840	810-945
<i>вівторок 2 тиждень</i>								
Салат з буряка, моркви з зеленим горошком	80	80	80	71	71	71	71	71
Суп з крупною та томатом (Г,МП,Л)	200	200	250	113	113	113	113	141
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	100	120	207	249	249	249	319
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120,14	174	174	174	174
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				664,84	801,9	801,9	801,9	899,9
Калорійність за нормами				630-735	720-840	720-840	720-840	810-945
<i>середа 2 тиждень</i>								
Салат з квашеної капусти з огірками та горіхами	50/10	50/10	50/10	102	102	102	102	102
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36	36	36
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	125	125	125	125	151
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	98,00	147,00	147,00	147,00	196,00

картонляне пюре (МП,Л)	Страниц	120	150	150	150	121,50	152,00	152,00	152,00
Напій з шинши		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	761,6	836,6
Калорійність за нормами						630-735	720-840	720-840	810-945
<i>четвер 2 тиждень</i>									
Салаг 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
Капусяк з капусти та карпюлі (МП,Л)		200	200	200	250	107,30	107,30	107,30	131,30
Пальчки курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)		55/25	80/25	100/25	100/25	157,39	214,20	214,20	264,46
Каша гречана (МП,Л)		120	150	150	150	142,7	165,8	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	763,8	838,06
Калорійність за нормами						630-735	720-840	720-840	810-945
<i>п'ятниця 2 тиждень</i>									
Салаг 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
Борш з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)		200/10	200/10	250/10	250/10	107,00	107,00	107,00	128,00
Плов з булгура з свининою (Г)		150	200	250	250	225,82	301,1	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	749,1	845,4
Калорійність за нормами						630-735	720-840	720-840	810-945
<i>понеділок 3 тиждень</i>									
Салаг з капусти, моркви, яблука (МП,Л)		65	65	65	65	36	36	36	36
Суп селянський (Г,МП)		200	200	250	250	114,00	114,00	114,00	130,00

Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	296	355
Каша пшенична (МП,Л)	120	150	150	143,3	179,1	179,1
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Напій з шишини	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				658,70	824,70	899,70
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>вівторок 3 тиждень</i>						
Буячкова ікра з горіхами	60/8	60/8	60/8	68,00	68,00	80,00
Розсольник з перловою крупкою (Г)	200	200	250	119,00	119,00	149,00
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
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:				695,42	823,00	944,27
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<i>середа 3 тиждень</i>						
Салат з 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
<i>четвер 3 тиждень</i>			
Салат з квашеної капусти з огірками	44	44	44
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	133,00	133,00	113,00
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП,Л)	102,00	102,00	159,00
Риба смажена (Г)	85,00	127,00	170,00
Рис відварний з маслом вершковим	150	150	150
Сік фруктовий	84	84	84
Хліб цільнозерновий	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:	702,43	815,34	936,55
<i>п'ятниця 3 тиждень</i>			
Калорійність за нормами	630-735	720-840	810-945
<i>п'ятниця 3 тиждень</i>			
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника	106	106	106
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	116	116	139,5
Яйце відварне (Я)	39,5	39,5	39,5
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	132,67	189,53	227,43
Горохове пюре (МП)	120	174	174
Компот із свіжих яблук	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:	668,01	819,93	881,33
<i>понеділок 4 тиждень</i>			
Калорійність за нормами	630-735	720-840	810-945
<i>понеділок 4 тиждень</i>			
Салат з капустою та морквою	33	33	33
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	125	125	151
Філе куряче запечене	171	241	291
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	191	205	229

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:					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	80	71	71	71	71
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/15	200/15	250/15	250/15	125	125	125	148
Омлет з твердим сиром	57	57	57	57	113	113	113	113
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	60	90	120	120	71,3	107	143	
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	150	121,5	152	152	152
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:					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	60/7	91	91	91	91
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/5	200/5	250/5	250/5	105	105	105	129
Підемажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	75/22	191	276	318	
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	150	133,00	166,00	166,00	166,00
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:					682,8	842	908	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	
<i>четвер 4 тиждень</i>								
Салат з ясь з зеленим горошком (Я)	50	50	50	50	64,00	64,00	64,00	64,00
Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	250/10	122,60	122,60	122,60	148,60
Ксбаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	100/25	120/25	120/25	145,87	202,73	240,63	
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120	174	174	174

Страница 8	200	200	200	200	200	84	84	84
Сік фруктовий								
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:						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	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	200	250	250	122,16	122,16	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	200	250	250	225,82	301,1	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	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 чотириразове 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 лінею №15 - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашруту.

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

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина