

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління

Головного управління Держпродспоживслужби

у Чернівецькій області

Сергій Лазарев

"25" серпня 2024р.



Затверджено:

заступник начальника з фінансово-

економічних питань управління освіти

Чернівецької міської ради

Денис Круглецький

"19" червня 2024р.



Примірне чотириденне сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на осінній період 2024р

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
Салат з капусти	50	50	50	50	34	34	34	34
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	250	122,00	122,00	153,00	153,00
Підсмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	75/22	191	269	318	318
Каша гречана (МП)	120	150	150	150	132,7	165,8	165,8	165,8
Чай 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:					642,50	794,80	874,80	874,80
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945	810-945
вівторок 1 тиждень								
Салат з капусти, моркви, яблук	50	50	50	50	29	29	29	29
Борщ з капустою та картоплею (МП)	200	200	250	250	102,00	102,00	128,00	128,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	120	207	296	355	355
Каша кукурудзяна (МП)	120	150	150	150	133	165	165	165
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	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00

Всього за обід:						634,22	796,42	881,42
Калорійність за нормами						630-735	720-840	810-945
Бурячкова ікра з горіхами								
	серeda 1 тиждень							
Сир твердий (МП)	80/5	80/5	80/5	80/5	80/5	63,00	63,00	63,00
Суп гороховий	8	5	5	5	5	29	18	18
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	200	200	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Макарони відварені (Г, МП,Л)	50/50	72/50	72/50	86/50	86/50	171,37	215	272
Компог із суміші сухофруктів	120	150	150	150	150	154,62	193	193,27
Хліб цільнозерновий	180	180	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Всього за обід:	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Калорійність за нормами						732,37	844,58	934,63
						630-735	720-840	810-945
Овочі свіжі або квашені								
	четвер 1 тиждень							
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	40	40	40	40	40	19,00	19,00	19,00
Суп селянський з сметаною (Г,МП)	57	57	57	57	57	113,00	113,00	113,00
Риба смажена (Г)	200/10	200/10	200/10	250/10	250/10	125,00	125,00	125,00
Рисвідварний з овочами	50	75	75	100	100	85,00	127,00	170,00
Сік фруктовий	120	150	150	150	150	142,80	178,50	178,50
Хліб цільнозерновий	200	200	200	200	200	84	84	84
Фрукти по сезону	30	50	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Всього за обід:	100	100	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Калорійність за нормами						684,60	803,50	846,50
						630-735	720-840	810-945
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника								
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	60/8	60/8	60/8	60/8	60/8	106	106	106
Яйце відварне (Я)	200/10	200/10	200/10	250/10	250/10	115,5	115,5	139,3
	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
	п'ятниця 1 тиждень							

Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	100	120	132,67	189,53	227,43
Каша пшенична (МП,Л)	120	150	150	143,3	179,1	179,1
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:				690,67	824,53	886,23
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 2 тиждень						
Овочі свіжі натуральні, або квашені	45	45	45	23,00	23,00	23,00
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	132,00	132,00	173
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	70	100	120	125,3	180	215
Каша гречана (МП)	120	150	150	142,7	178	178
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	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				656,22	787,42	863,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень						
Салаг з капусти, моркви, яблук з горіхами	75/8	75/8	75/8	87,00	87,00	87
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	245,82	301,10	376,4
Компот із свіжих фруктів	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:				648,18	744,66	852,74
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень						
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	278,5	348,2

Страница 4										
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	150/10	150/10	150/10	191	229	229	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:					688,82	847,52	847,52	847,52	939,39	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	720-840	810-945	
четвер 2 тиждень										
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	100	127,98	127,98	127,98	127,98		
Розсольник з перловою крупюю (Г)	200	200	200	250	129,3	129,3	129,3	159,3		
Стіки рибні (Я,Г)	70	105	140	140	112,2	168,2	168,2	235,5		
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	150	150	150	142,80	178,50	178,50	178,50		
Сік фруктовий	200	150	150	200	84,0	84,0	84,0	84,0		
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:					712,08	844,98	844,98	942,28		
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	810-945		
п'ятниця 2 тиждень										
Салат з капусти, огірків та кропу з насінням соняшника	100/10	100/10	100/10	100/10	115	115	115	115		
Суп з крупюю та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/5	200/5	250/5	250/5	103,70	103,70	103,70	127,10		
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	150	137	228	228	253		
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120	174	174	174		
Чай 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:					638,5	824,7	824,7	873,1		
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	810-945		
понеділок 3 тиждень										
Овочі свіжі або квашені	45	45	45	45	23,00	23,00	23,00	23,00		
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	250	250	107,3	107,3	107,3	131,3		
Філе куряче запечене	58	82	99	99	171	241	241	291		

Каша гречана (МП)	120	150	150	138,7	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:				632,22	770,52	844,52
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						
Салат з капусти, огірків та томатів	50	50	50	34	34	34
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	114,4	114,4	138
Яйце відварне (Я)	1	1	1	79	79	79
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	60	90	120	71,3	107	143
Ризогто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	120	150	150	191	238,4	238,4
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:				681,92	806,22	865,82
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень						
Салат з капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/8	200/8	250/8	115,5	115,5	139,3
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 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
четвер 3 тиждень						
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

Страница 6										
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120	174	174	174	174	174
Сік фруктовий	200	200	200	200	84	84	84	84	84	84
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:					652,27	804,33	804,33	804,33	868,23	868,23
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	720-840	810-945	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	131,00
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	200	250	122,16	122,16	122,16	122,16	154,94	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	200	250	225,82	301,1	301,1	301,1	376,4	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	180	54,10	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	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:					632,68	749,16	749,16	749,16	857,24	857,24
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	720-840	810-945	810-945
понеділок 4 тиждень										
Салат з капусти, огірків та кропу	50	50	50	50	29	29	29	29	29	29
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	200/10	250/10	143	143	143	143	174	174
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50	39,50
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	100	120	91,5	130,72	130,72	130,72	156,86	156,86
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	150/10	150/10	150/10	191	229	229	229	229	229
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:					686,22	804,64	804,64	804,64	861,78	861,78
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	720-840	810-945	810-945
вівторок 4 тиждень										

Салат з капусти з насінням соняшника	Страниця 7	80/7	80/7	80/7	80/7	110	110	110	110
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)		200	200	250	113	113	113	113	141
Ковбаски м'ясні (Г,Я)		70	100	120	207	249	249	319	
Горохове пюре (МП,Л)		120	150	150	120,14	174	174	174	
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:					703,84	840,9	840,9	938,9	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	810-945	
	середа 4 тиждень								
Бурячкова ікра з горіхами		50/8	50/8	50/8	98,48	98,18	98,18	98,48	
Сир твердий (МП,Л)		10	10	10	36	36	36	36	
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)		200/10	200/10	250/10	125	125	125	151	
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)		50	75	100	98,00	147,00	147,00	196,00	
Картопляне пюре (МП,Л)		120	150	150	121,50	152,00	152,00	152,00	
Компот із суміші сухофруктів		180	180	180	76,42	76,42	76,42	76,42	
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:					671,2	791,6	791,6	866,9	
Калорійність за нормами					630-735	720-840	720-840	810-945	
	четвер 4 тиждень								
Овочі свіжі або квашені		45	45	45	26	26	26	26	
Яйце куряче відварне (Я)		1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	39,50	
Капусняк з капусти та карноплі (МП,Л)		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	157,39	214,20	214,20	264,46	
Каша гречана (МП,Л)		120	150	150	142,7	165,8	165,8	165,8	
Чай з цукром		180	180	180	47,00	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:				635,69	756,8	831,06
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 та смetanoю (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	107,00	107,00	128,00
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:				632,62	749,1	845,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Примірне чотириденне сезонне меню для організації обіду у закладах ЗСО 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 кашруту.

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

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина