

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області

Сергій Лазарев

"30" 10 2024р.



Страница 1

Затверджено:

заступник начальника з фінансово-
економічних питань управління освіти
Чернівецької міської ради

Денис Кругленький

23 жовтня 2024р.



**Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО
Чернівецької територіальної громади на весняний період 2025р**

понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат з молодої (або квашеної) капусти з огірками	50	50	50	29	29	29
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	250/10	143	143	174
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	91,5	130,72	156,86
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	150/10	150/10	191	229	229
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				686,42	763,64	820,78
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 1 тиждень						
Салат з капусти пекінської (або квашеної) з насінням соняшника	80/7	80/7	80/7	110	110	110
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)	200	200	250	113	113	141
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	100	120	207	249	319
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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				727,2	805	903

Калорійність за нормами	Страница 2			630-735	720-840	810-945
середа 1 тиждень						
Бурячкова ікра з горіхами	50/8	50/8	50/8	98,48	98,18	98,48
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	125	125	151
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	121,50	152,00	152,00
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				671,4	750,6	825,9
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 1 тиждень						
Овочі свіжі або квашені	45	45	45	26	26	26
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	250	107,30	107,30	131,30
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	177,39	234,20	294,46
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	142,7	165,8	165,8
Чай з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				655,89	735,8	820,06
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 1 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 сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	107,00	127,00	148,00
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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				632,82	728,1	824,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 2 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Овочі свіжі або квашені	45	45	45	23,00	23,00	23,00
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	250	107,3	107,3	131,3
Філе куряче запечене	58	82	99	171	241	310
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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				632,42	729,52	822,52
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень						
Салат з молоді (або квашеної) капусти з огірками	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
Ризотто 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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				682,12	765,22	824,82
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень						
Салат з пекінської капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46

				Страница 4		
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/8	200/8	250/8	115,5	115,5	139,3
Підсмажка м'ясна (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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				720,75	805,75	903,6
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 2 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	250,63
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	121,50	152,00	152,00
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				653,97	741,33	815,23
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень						
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	321,1	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				632,88	728,16	816,24
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 3 тиждень						
			вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв	
Назва страв, алергени	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р
Салат з молодої (або квашеної) капусти	50	50	50	34	34	34

Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	Страница 5	200	200	250	122,00	122,00	153,00
Підсмажка м'ясна (Г)		45/13	65/19	75/22	191	269	318
Каша гречана (МП)		120	150	150	132,7	165,8	165,8
Чай з цукром		180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий		30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону		100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					642,70	753,80	833,80
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень							
Салат з пекінської капусти, моркви, яблук		50	50	50	29	29	29
Борщ з капустою та картоплею (МП)		200	200	250	102,00	102,00	128,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)		70	100	120	207	296	355
Каша кукурудзяна (МП)		120	150	150	133	165	165
Хліб цільнозерновий		30	30	30	62,00	62,00	62,00
Компот із суміші сухофруктів		180	180	180	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону		100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					634,42	755,42	840,42
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень							
Бурячкова ікра з горіхами		80/5	80/5	80/5	63,00	63,00	63,00
Сир твердий (МП)		8	5	5	29	18	18
Суп гороховий		200	200	250	122,16	122,16	154,94
Курятина в сметані (Г,МП,Л)		50/50	72/50	86/50	171,37	215	272
Макарони відварені (Г, МП,Л)		120	150	150	154,62	193	193,27
Компот із суміші сухофруктів		180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий		30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону		100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:					732,57	803,58	893,63
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
четвер 3 тиждень							

				Страница 6		
Овочі свіжі або квашені	50	50	50	24,00	24,00	24,00
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	57	57	57	113,00	113,00	113,00
Суп селянський з сметаною (Г,МП)	200/10	200/10	250/10	125,00	125,00	125,00
Риба смажена (Г)	50	75	100	85,00	127,00	170,00
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	121,50	152,00	152,00
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				668,50	741,00	784,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Салат з пекінської капусти з зел. горошком з 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	115,5	115,5	139,3
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
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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				690,87	783,53	845,23
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 4 тиждень				вихід страв по вікових категоріях		
				калорійність страв		
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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00

Всього за обід:	а 7			656,42	746,42	822,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 4 тиждень						
Салат з пекинської капусти, моркви, яблука 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	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				648,38	703,66	811,74
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 4 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
Болоньсе	120	180	210	199	278,5	348,2
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	150/10	150/10	191	229	229
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				689,02	806,52	898,39
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	127,98	127,98	127,98
Розсольник 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
Картопля тушкована з цибулею та томатом	120	150	150	130,00	161,50	161,50
Сік фруктовий	200	150	200	84,0	84,0	84,0
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00

Всього за обід:	а 8			699,48	786,98	884,28
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тиждень						
Салат з пекинської капусти з насінням соняшника	100/10	100/10	100/10	115	115	115
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/5	200/5	250/5	103,70	103,70	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	137	228	253
Каша пшенична (МП,Л)	120	150	150	143,3	179,1	179,1
Чай з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				662	788,8	837,2
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Примірне чотиритижневе 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 № 9.1

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