

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області

Сергій Лазарев
"25" червня 2024р.

Затверджено:

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

Денис Кругльський
"19" червня 2024р.



Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на зимовий період 2024-25р

понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях				калорійність страв	
	45	45	45	45	23,00	23,00
Овочі свіжі або квашені	45	45	45	45	23,00	23,00
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	200	250	107,3	131,3
Філе куряче запечене	58	82	82	99	171	291
Каша гречана (МП)	120	150	150	150	138,7	165,8
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00
Всього за обід:					632,22	770,52
Калорійність за нормами					630-735	720-840
вівторок 1 тиждень						
Салат з капусти, огірків та томатів	50	50	50	50	34	34
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	250/10	114,4	138
Яйце відварне (Я)	1	1	1	1	79	79
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	60	90	90	120	71,3	107
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	120	150	150	150	191	238,4
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	100	54,00	54,00
Всього за обід:					681,92	806,22
Калорійність за нормами					630-735	720-840
					810-945	810-945

середня 1 тиждень		Страница 2				
Салат з капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46	82,46
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/8	200/8	115,5	115,5	115,5	139,3
Підсмажка м'яса (Г)	45/13	65/19	191	191	276	318
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)	120/10	120/10	168,79	168,79	168,79	200,84
Чай з цукром	180	180	47,00	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	61,80	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	54,00	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 1 тиждень						
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	50	64,00	64,00	64,00	64,00
Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	122,60	122,60	122,60	148,60
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	100/25	145,87	202,73	240,63	
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	120	174	174	174
Сік фруктовий	200	200	84	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:			652,27	804,33	868,23	
Калорійність за нормами			630-735	720-840	810-945	
п'ятниця 1 тиждень						
Салат рубін з горіхами	80/10	80/10	131,00	131,00	131,00	131,00
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	122,16	122,16	122,16	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	225,82	301,1	376,4	
Компот із свіжих яблук	180	180	54,10	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	37,80	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:			632,68	749,16	857,24	
Калорійність за нормами			630-735	720-840	810-945	

	вихід страв по вікових категоріях				калорійність страв		
	50	50	50	50	29	29	29
Салат з капусти, огірків та крону	50	50	50	50	29	29	29
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	250/10	250/10	143	143	174
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	120	91,5	130,72	156,86
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	150/10	150/10	150/10	191	229	229
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	76,42	76,42	76,42
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:					686,22	804,64	861,78
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень							
Салат з капусти свіжої (або квашеної) з насінням соняшника	80/7	80/7	80/7	80/7	110	110	110
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)	200	200	250	250	113	113	141
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	100	120	120	207	249	319
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	150	120,14	174	174
Компот із свіжких яблук	180	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	70	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:					703,84	840,9	938,9
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень							
Буячкова ікра з горіхами	50/8	50/8	50/8	50/8	98,48	98,18	98,48
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	10	36	36	36
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	250/10	125	125	151
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	100	98,00	147,00	196,00
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	150	121,50	152,00	152,00
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	180	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	866,9	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
четвер 2 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 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	157,39	214,20	264,46	
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	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 2 тиждень							
вихід страв по вікових категоріях							
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	50	50	64,00	64,00	64,00	64,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36	36
Борщ з квасолею та сметаною (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	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	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
понеділок 3 тиждень							
вихід страв по вікових категоріях							
Овочі свіжі натуральні, або квашені	45	45	45	23,00	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 3 тиждень													
Салат 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		200		122,16		122,16		154,94	
Плов з булгура з свининою (Г)		150		200		200		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 3 тиждень													
Борщ з квасолею		200		200		200		86,00		86,00		108,17	
Сметана (МП, Л)		10		10		10		20,6		20,6		20,6	
Болоньє		120		180		180		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		50		50		61,80		103,00		103,00	
Фрукти по сезону		100		100		100		54,00		54,00		54,00	
Всього за обід:								688,82		847,52		939,39	
Калорійність за нормами								630-735		720-840		810-945	
четвер 3 тиждень													
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)		100		100		100		127,98		127,98		127,98	
Розсольник з перловою крупою (Г)		200		200		200		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	84,0	84,0	84,0	84,0
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:				712,08	844,98	844,98	942,28
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
п'ятниця 3 тиждень							
Салат з капусти, огірків та кропу з насінням соняшника	100/10	100/10	100/10	115	115	115	115
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/5	200/5	250/5	103,70	103,70	103,70	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	137	228	228	253
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120	174	174	174
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	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				638,5	824,7	873,1	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
понеділок 4 тиждень							
Назва страв, алергени	вихід страв по вікових категоріях						
Салат з капусти	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	14 - 18р
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	50	50	50	34	34	34	34
Підемажка м'яса (Г)	200	200	250	122,00	122,00	122,00	153,00
Каша гречана (МП)	45/13	65/19	75/22	191	269	318	318
Чай з цукром	120	150	150	132,7	165,8	165,8	165,8
Хліб цільнозерновий	180	180	180	47,00	47,00	47,00	47,00
Фрукти по сезону	30	50	50	61,80	103,00	103,00	103,00
Всього за обід:	100	100	100	54,00	54,00	54,00	54,00
Калорійність за нормами				642,50	794,80	874,80	
вівторок 4 тиждень				630-735	720-840	810-945	
Салат з капусти, моркви, яблук	50	50	50	29	29	29	29
Борщ з капустою та картоплею (МП)	200	200	250	102,00	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	50	50	61,80	103,00	103,00
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:				634,22	796,42	881,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
серeda 4 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	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				732,37	844,58	934,63
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Овочі свіжі або квашені	40	40	40	19,00	19,00	19,00
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
Рисвідварний з овочами	120	150	150	142,80	178,50	178,50
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:				684,60	803,50	846,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

п'ятниця 4 тиждень		Страница 8			
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника	60/8	60/8	106	106	106
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/10	200/10	115,5	115,5	139,3
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	100	132,67	189,53	227,43
Каша пшенична (МП,Л)	120	150	143,3	179,1	179,1
Компот із свіжих яблук	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону	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

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 Постановова 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