

Погоджено:

Заступник начальника
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Михайло Волченко
"6" січень 2025р.



Затверджено:

Начальник
управління освіти
Чернівецької міської ради
Ірина Ткачук
"03" січень 2025р.



**Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для учнів початкових класів 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	29
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	143
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	39,50
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	91,5
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	191
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		686,42
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 1 тиждень		
Салат з капусти пекінської (або квашеної) з насінням соняшника	80/7	110
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)	200	113
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	207
Каша пшенична (МП,Л)	120	143,3
Компот із свіжих яблук	180	54,10
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		727,2
Калорійність за нормами		630-735
середа 1 тиждень		
Бурячкова ікра з горіхами	50/8	98,48
Сир твердий (МП,Л)	10	36
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	125
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	98,00
Картопляне пюре (МП,Л)	120	121,50
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		671,4
Калорійність за нормами		630-735
четвер 1 тиждень		
Овочі свіжі або квашені	45	26
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	39,50
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	107,30
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	177,39
Каша гречана (МП,Л)	120	142,7
Чай з цукром	180	47,00
Хліб цільнозерновий	30	62,00

Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		655,89
Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 1 тиждень		
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	64,00
Сир твердий (МП,Л)	10	36
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)	200/10	107,00
Плов з булгура з свининою (Г)	150	225,82
Сік фруктовий	200	84
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		632,82
Калорійність за нормами		630-735
понеділок 2 тиждень		вихід страв по вікових категоріях
Овочі свіжі або квашені	45	23,00
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	107,3
Філе куряче запечене	58	171
Каша гречана (МП)	120	138,7
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		632,42
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 2 тиждень		
Салат з молоді (або квашеної) капусти з огірками	50	34
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/10	114,4
Яйце відварне (Я)	1	79
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	60	71,3
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	120	191
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		682,12
Калорійність за нормами		630-735
середа 2 тиждень		
Салат з пекінської капусти з насінням соняшника	50/7	82,46
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/8	115,5
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	191
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)	120/10	168,79
Чай з цукром	180	47,00
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		720,75
Калорійність за нормами		630-735

четвер 2 тиждень		
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	64,00
Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	122,60
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	145,87
Картопляне пюре (МП,Л)	120	121,50
Сік фруктовий	200	84
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		653,97
Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 2 тиждень		
Салат рубін з горіхами	80/10	131,00
Суп гороховий (МП,Л)	200	122,16
Плов з м'ясом (Г)	150	225,82
Компот із свіжих яблук	180	54,10
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		632,88
Калорійність за нормами		630-735
понеділок 3 тиждень		
Назва страв, алергени	вихід страв по вікових категоріях	калорійність страв
Салат з молодої (або квашеної) капусти	6 - 11р	6 - 11р
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	50	34
Підсмажка м'яса (Г)	200	122,00
Каша гречана (МП)	45/13	191
Чай з цукром	120	132,7
Хліб цільнозерновий	180	47,00
Фрукти по сезону	30	62,00
Всього за обід:	100	54,00
Калорійність за нормами		642,70
		630-735
вівторок 3 тиждень		
Салат з пекінської капусти, моркви, яблук	50	29
Борщ з капустою та картоплею (МП)	200	102,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	207
Каша кукурудзяна (МП)	120	133
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		634,42
Калорійність за нормами		630-735
середа 3 тиждень		
Бурячкова ікра з горіхами	80/5	63,00
Сир твердий (МП)	8	29
Суп гороховий	200	122,16
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	171,37
Макарони відварені (Г, МП,Л)	120	154,62
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		732,57

Калорійність за нормами		630-735
четвер 3 тиждень		
Овочі свіжі або квашені	50	24,00
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	57	113,00
Суп селянський з сметаною (Г,МП)	200/10	125,00
Риба смажена (Г)	50	85,00
Картопляне пюре (МП,Л)	120	121,50
Сік фруктовий	200	84
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		668,50
Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 3 тиждень		
Салат з пекінської капусти з зел. горошком з насінням соняшника	60/8	106
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/10	115,5
Яйце відварне (Я)	1/2	39,5
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	132,67
Каша пшенична (МП,Л)	120	143,3
Компот із свіжих яблук	180	54,10
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		690,87
Калорійність за нормами		630-735
понеділок 4 тиждень		вихід страв по вікових категоріях
Овочі свіжі натуральні, або квашені	45	23,00
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	132,00
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	70	125,3
Каша гречана (МП)	120	142,7
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	95,00
Всього за обід:		656,42
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 4 тиждень		калорійність страв
Салат з пекінської капусти, моркви, яблук з горіхами	75/8	87,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	39,50
Суп гороховий	200	122,16
Плов з булгура з свининою (Г)	150	245,82
Компот із свіжих фруктів	180	54,10
Хліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		648,38
Калорійність за нормами		630-735
середа 4 тиждень		
Борщ з квасолею	200	86,00
Сметана (МП, Л)	10	20,6
Болоньезе	120	199

Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	191
Смпог із суміші сухофруктів	180	76,42
Сліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Зсого за обід:		689,02
Салорійність за нормами	-	630-735
четвер 4 тиждень		
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	127,98
Розсольник з перловою крупю (Г)	200	129,3
Стіки рибні (Я,Г)	70	112,2
Сартопля тушкована з цибулею та томатом	120	130,00
Сік фруктовий	200	84,0
Сліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Зсого за обід:		699,48
Салорійність за нормами		630-735
п'ятниця 4 тиждень		
Салат з пекінської капусти з насінням соняшника	100/10	115
Суп з крупю та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/5	103,70
Сотлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	137
Саша пшенична (МП,Л)	120	143,3
Чай з цукром	180	47,00
Сліб цільнозерновий	30	62,00
Фрукти по сезону	100	54,00
Зсого за обід:		662
Салорійність за нормами		630-735

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

З 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 Постанова 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 Драгрмерецька Валентина