

Погоджено:

Заступник начальника

Головного управління Держпродспоживслужби

у Чернівецькій області

Михайло Волченко

" 6 " січень 2025р.



Затверджено:

Начальник

управління освіти

Чернівецької міської ради

Ірина Ткачук

" 5 " січень 2025р.



Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для учнів початкових класів ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на зимовий період 2025р*

понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових	калорійність страв
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	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		632,22
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 1 тиждень		
Салат з капусти, огірків та томатів	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	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		681,92
Калорійність за нормами		630-735
середа 1 тиждень		
Салат з 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	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		720,55
Калорійність за нормами		630-735
четвер 1 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
Горохове пюре (МП,Л)	120	120
Сік фруктовий	200	84
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		652,27

Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 1 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	61,80
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		632,68
Калорійність за нормами		630-735
понеділок 2 тиждень		
	вихід страв по вікових	калорійність страв
Салат з капусти, огірків та кропу	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	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		686,22
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 2 тиждень		
Салат з капусти свіжої (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
Горохове пюре (МП,Л)	120	120,14
Компот із свіжих яблук	180	54,10
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		703,84
Калорійність за нормами		630-735
середа 2 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	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		671,2
Калорійність за нормами		630-735
четвер 2 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	157,39
Каша гречана (МП,Л)	120	142,7
Чай з цукром	180	47,00
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		635,69
Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 2 тиждень	вихід страв по вікових	калорійність страв
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	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		632,62
Калорійність за нормами		630-735
Калорійність за нормами		630-735
понеділок 3 тиждень	вихід страв по вікових	калорійність страв
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	61,80
Фрукти по сезону	100	95,00
Всього за обід:		656,22
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 3 тиждень		
Салат з 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	61,80
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		648,18
Калорійність за нормами		630-735
середа 3 тиждень		
Борщ з квасолею	200	86,00
Сметана (МП, Л)	10	20,6
Болоньєзе	120	199
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	191
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		688,82
Калорійність за нормами		630-735
четвер 3 тиждень		
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	127,98

Розсольник з перловою крупою (Г)	200	129,3
Стіки рибні (Я,Г)	70	112,2
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	142,80
Сік фруктовий	200	84,0
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		712,08
Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 3 тиждень		
Салат з капусти, огірків та кропу з насінням соняшника	100/10	115
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/5	103,70
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	137
Горохове пюре (МП,Л)	120	120
Чай з цукром	180	47,00
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		638,5
Калорійність за нормами		630-735
понеділок 4 тиждень		
	вихід страв по вікових	калорійність страв
Назва страв, алергени	6 - 11р	6 - 11р
Салат з капусти	50	34
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	122,00
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	191
Каша гречана (МП)	120	132,7
Чай з цукром	180	47,00
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		642,50
Калорійність за нормами		630-735
вівторок 4 тиждень		
Салат з 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	61,80
Компот із суміші сухофруктів	180	76,42
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		634,22
Калорійність за нормами		630-735
серeda 4 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	61,80

Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		732,37
Калорійність за нормами		630-735
четвер 4 тиждень		
Овочі свіжі або квашені	40	19,00
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
Рисвідварний з овочами	120	142,80
Сік фруктовий	200	84
Хліб цільнозерновий	30	61,80
Фрукти по сезону	100	54,00
Всього за обід:		684,60
Калорійність за нормами		630-735
п'ятниця 4 тиждень		
Салат з капусти з зеленим 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	61,80
Фрукти по сезону	70	37,80
Всього за обід:		690,67
Калорійність за нормами		630-735

Примірне чотиритижневе 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 (очишені)

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина