

Всього за обід:	№ 2				644,4	750,4	829,4
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
середн 1 тиждень							
Салат овочевий з горіхами	80/7	100/7	100/7	115	132	132	
М'ясе куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	
Суп картоплиний з крупою (Г,Л)	200	200	250	95	95	118	
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	169	228	253	
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	153	179	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:				734,5	836,5	884,6	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
Четвер 1 тиждень							
Салат овочевий з насінням соншника	80/8	100/8	100/8	119,00	137,00	137,00	
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94	
Стіки риби (Я,Г)	70	105	140	112,2	178,2	217	
Картоплине пюре (МП,Л)	120	150	150	122,00	152,00	152,00	
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:				675,36	789,36	860,94	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
П'ятниця 1 тиждень							
Овочі свіжі або квашені	40	60	50	28	42	35	
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00	
Гуляш м'ясний (МП,Л)	70	100	120	145	207	248	
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	Страница 3						
Всього за обід:	100	100	100	54,00	54,00	54,00	
Калорійність за нормами				678,42	792,42	852,42	
понеділок 2 тиждень.				630-735	720-840	810-945	
вихід страви по вікових категоріях				калорійність страви			
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	80	100	100	57,00	71,00	71,00	
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171	
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/50	86/50	171,37	215	272	
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	138,7	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:				663,07	747,80	842,80	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
вівторок 2 тиждень.							
Салат овочевий з горіхами	80/7	100/7	100/7	97,00	132	132	
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00	
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	
Філе риби смажене у війні (Я,Г)	50	75	100	117,00	175,00	234,00	
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:				680,42	803,92	890,92	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
середа 2 тиждень.							
Овочі свіжі або квашені	50	60	50	35	42	35	
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00	
Пісочна м'яса (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318	

Страниця		120/10	120/10	150/10	168,79	168,79	200,84
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)		120/10	120/10	150/10	168,79	168,79	200,84
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:					670,69	762,69	855,74
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
четвер 2 тижень							
Салат овочевий з насінням соняшника		80/8	100/8	100/8	119,00	137,00	137,00
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 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:					659,4	772,68	860,76
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тижень							
Овочі свіжі або квашені		40	60	45	28,00	42,00	31,00
Дітиє кураче відварне (Я)		1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)		200/10	200/10	250/10	127,00	127,00	148,00
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)		70/25	100/25	120/25	145,87	202,73	250,63
Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г)		120	150	150	155	193	193
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:					695,37	804,23	862,13
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
понеділок 3 тижень		вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат овочевий з насінням соняшника		80/7	100/7	100/7	97,00	132	132

Суп картопляний з крупою (Г,Л)		Страниця 5					
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	200	200	250	133	133	171
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	100	150/10	120	91,5	130,72	186,86
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	150/10	191	229	229
Хліб цільнозерновий	30	30	30	180	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону	100	100	100	30	62,00	62,00	62,00
Всього за обід:				100	54,00	54,00	54,00
Калорійність за нормами					704,92	817,14	911,28
вівторок 3 тиждень					630-735	720-840	810-945
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	40	60	50	28	42	35	
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50	
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00	
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	100	120	207	249	319	
Каша розсипчаста з маслом (Г,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	38,00	38,00	38,00	
Всього за обід:				693,9	785,7	874,7	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
середа 3 тиждень							
Салат овочевий з горіхами	80/8	100/8	100/8	98,48	122,00	122,00	
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36	
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00	
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:				659,4	762,42	839,42	
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945	
четвер 3 тиждень							

Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)		Страниця 6		80		100		100		56		70		70	
Яйце куряче відварене (Я)		1/2		1/2		1/2		39,50		39,50		39,50		39,50	
Суп гороховий		200		200		250		122,16		122,16		154,94		154,94	
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)		55/25		80/25		100/25		177,39		234,20		294,46		294,46	
Каша розсипчаста з маслом (Г,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		30		30		62,00		62,00		62,00		62,00	
Фрукти по сезону		100		100		100		54,00		54,00		54,00		54,00	
Всього за обід:								700,75		794,66		887,7		887,7	
Калорійність за нормами								630-735		720-840		810-945		810-945	
		п'ятниця 3		тиждень											
Овочі свіжі або квашені		40		60		45		28,00		42,00		31,50		31,50	
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		127,00		148,00		148,00	
Плов з булгура з свининою (Г)		150		200		250		276		351,1		417		417	
Сік фруктовий		200		200		200		84		84		84		84	
Хліб цільнозерновий		30		30		30		62,00		62,00		62,00		62,00	
Фрукти по сезону		100		100		100		54,00		54,00		54,00		54,00	
Всього за обід:								630		756,1		832,5		832,5	
Калорійність за нормами								630-735		720-840		810-945		810-945	
		понеділок 4		тиждень											
Назва страв, алергени		вихід страв по вікових категоріях								калорійність страв					
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)		1-4кл		5-9кл		10-11кл		1-4кл		5-9кл		10-11кл			
		80		100		100		56		70		70			
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)		200		200		250		113,00		113,00		141,00		141,00	
Підмазка м'яса (Г)		45/13		65/19		75/22		191		269		318		318	
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)		120		150		150		132,7		165,8		165,8		165,8	
Чай з цукром		180		180		180		47,00		47,00		47,00		47,00	
Хліб цільнозерновий		30		30		30		62,00		62,00		62,00		62,00	
Фрукти по сезону		100		100		100		54,00		54,00		54,00		54,00	

Всього за обід:	в 7			655,70	780,80	857,80
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 4 тиждень						
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	40	60	50	28	42	35
Борщ з капустою та картоплею та сметаного (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	296	355
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	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:				682,42	817,42	895,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 4 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/5	100/5	100/5	68,00	103,00	103,00
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	152	190	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:				734,95	840,58	933,63
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	100/8	100/8	119,00	137,00	137,00
Вівсіне відварене (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171
Риба смажена (Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00

Страниц	120	150	150	121,50	152,00	152,00
Картопляне пюре (МП,Л)						
Сік фруктовий	200	200	200	68	68	68
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:				731,00	828,50	915,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тижень.						
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	40	60	45	28	42	31,5
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	127,00	127,00	169,00
Мікс відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	100	120	140	200	240
Каша розсипчаста з маслом (Г,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	38,00	38,00	38,00
Всього за обід:				631,9	741,7	813,2
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Примірне чотириденне 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 енергетичної або енергетичної 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 дієти №15 - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашаруту.

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

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина