Погоджено:

перший заступник начальника
головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Микола ГАВРИЛЮК
"09" грудня 2025р.

Затверджено:

заступник начальника управління - начальник
відділу дошкільної освіти управління освіти
Чернівецької міської ради
Любов ЧОБАНЮК
"08" грудня 2025р.

Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для учнів 1-4 класів та учнів пільгової категорії ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на весняний період 2026р

понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
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	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
Всого за обід:				663,07	747,80	842,80
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 1 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 яйці (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

Всого за обід:	а 2			**680,42**	**803,92**	**890,92**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
середа 1 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**
Підсмажка м'ясна (Г)	**45/13**	**65/19**	**75/22**	**191**	**276**	**318**
Каша кукукрудзяна 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**
Всого за обід:				**670,69**	**762,69**	**855,74**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
четвер 1 тиждень						
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**
Всого за обід:				**659,4**	**772,68**	**860,76**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
п'ятниця 1 тиждень						
Овочі свіжі або квашені	**40**	**60**	**45**	**28,00**	**42,00**	**31,00**
Яйце куряче 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**

Всого за обід:	а 3			**695,37**	**804,23**	**862,13**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
понеділок 2 тиждень	**вихід страв по вікових категоріях**			**калорійність страв**		
Назва страв, алергени	**1-4кл**	**5-9кл**	**10-11кл**	**1-4кл**	**5-9кл**	**10-11кл**
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	**80**	**100**	**100**	**56**	**70**	**70**
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	**200**	**200**	**250**	**113,00**	**113,00**	**141,00**
Підсмажка м'ясна (Г)	**45/13**	**65/19**	**75/22**	**191**	**269**	**318**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**132,7**	**165,8**	**165,8**
Чай	**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**
Всого за обід:				**655,70**	**780,80**	**857,80**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
вівторок 2 тиждень						
Салат овочевий (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**
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**
Всого за обід:				**654,42**	**775,42**	**860,42**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
середа 2 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	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
Всого за обід:				737,57	843,58	933,63
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 2 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	100/8	100/8	119,00	137,00	137,00
Яйце відварне (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
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
Всого за обід:				747,00	844,50	931,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень						
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
Яйце 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
Всого за обід:				631,9	741,7	813,2
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

понеділок 3 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	80	100	100	56,00	70,00	70,00
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	70	100	120	125,3	180	235
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	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
Всого за обід:				670,42	774,42	857,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						
Овочі свіжі або квашені	40	60	40	28	42	28
Яйце куряче 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
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	296,00	388,00	460
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
Всого за обід:				644,4	750,4	829,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/7	100/7	100/7	115	132	132
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171
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	153,3	179,1	179,1
Чай	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
Всого за обід:				772,8	874,6	841
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

четвер 3 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	100/8	100/8	119,00	137,00	137,00
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Стіки рибні (Я,Г)	70	105	140	112,2	178,2	217
Картопляне 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
Всого за обід:				675,36	789,36	860,94
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 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	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всого за обід:				678,42	792,42	852,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 4 тиждень	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)	200	200	250	133	133	171
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	91,5	130,72	186,86
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
Всого за обід:				704,92	817,14	911,28

Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
вівторок 4 тиждень						
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**
Всого за обід:				**693,9**	**785,7**	**874,7**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
середа 4 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**
Всого за обід:				**659,4**	**762,42**	**839,42**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
четвер 4 тиждень						
Салат овочевий (овочі свіжі або квашені)	**80**	**100**	**100**	**56**	**70**	**70**
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**
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	**55/25**	**80/25**	**100/25**	**177,39**	**234,20**	**294,46**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**142,7**	**165,8**	**165,8**

Чай	**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**
Всого за обід:				**700,75**	**794,66**	**887,7**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
п'ятниця 4 тиждень						
Овочі свіжі або квашені	**40**	**60**	**45**	**28,00**	**42,00**	**31,50**
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**	**276**	**351,1**	**417**
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**
Всого за обід:				**630**	**756,1**	**832,5**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**

Примірне чотиритежневе 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 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)**

*** Чай без додавання цукрів та підсолоджувачів**

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина