

Погоджено:

перший заступник начальника
головного управління Держпродспожислужби
у Чернівецькій області

Анжела КОС

"02"



Страница 1



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

Олена ДЕНИС

"130" червня 2026р.

Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів (без першої страви) для учнів ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на осінній період 2026р

понеділок 1 тиждень

	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
	6-11р	11-14р	14-18р			
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Сир твердий (МП,Л)	15	15	15	54	54	54
М'ясо тушковане (Г)	50/30	70/50	80/50	200	290	322
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	150	200	200	165	222	222
Чай трав'яний	180	180	180	1,00	1,00	1,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				649,00	810,00	842,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

вівторок 1 тиждень

Салат овочевий з горіхами	100/7	120/7	120/7	118	132	132
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	151	214	265
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
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	38,00	38,00	38,00

Всього за обід:	а 2			647,6	789,6	840,6
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 1 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Плов з булгура з свининою (Г)	200	235	250	358,00	406,00	463
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
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:				693,50	755,50	812,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 1 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	100/8	120/8	120/8	118	132	132
Сир твердий (МП,Л)	15	15	15	54	54	54
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00
Картопляне пюре (МП,Л)	150	200	200	203,00	272,00	272,00
Сік фруктовий	200	200	200	85,0	85,0	85,0
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:				674,00	806,00	855,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 1 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Гуляш м'ясний (МП,Л)	70	100	120	92	131	162
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	150/15	200/15	200/15	247	312	312
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				676	794	825
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

понеділок 2 тиждень	Страница 3 вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/50	86/50	181	214	289
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
Чай трав'яний	180	180	180	1,00	1,00	1,00
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:				630,50	742,50	817,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	100/7	120/7	120/7	118	132	132
Стіки рибні (Р, Я,Г)	70	100	140	130	160,5	236
Каша рисова з маслом вершковим (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
Сік фруктовий	200	200	200	85	85	85
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:				634,00	743,50	819,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г)	150	200	200	193	258	258
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:	а 4			646,1	810,1	852,1
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 2 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	100/8	120/8	120/8	118	132	132
Плов з м'ясом (Г)	200	235	250	358	406	463
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
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:				700	762,00	819,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Печеня Київська	50/150	70/200	80/200	291	399	426
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
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:				662,5	784,5	811,5
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 3 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	91,5	131	188
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	150/15	200/15	200/15	247	312	312
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
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:				634,50	753,00	810,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						

Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
М'ясо тушковане (Г)	50/30	70/50	80/50	200	290	322
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
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:				650,6	819,6	851,6
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	100/8	120/8	120/8	118	132	132
Сир твердий (МП,Л)	15	15	15	54	54	54
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00
Картопляне пюре (МП,Л)	150	200	200	203,00	272,00	272,00
Сік фруктовий	200	200	200	85	85	85
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:				674	806	855
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 3 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	151,00	214,00	265,00
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
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:				632	774	825
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	100/8	120/8	120/8	118	132	132
Сир твердий (МП,Л)	15	15	15	54	54	54

Страница 6						
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Плов з булгура з свининою (Г)	200	235	250	358,00	406,00	463
Чай трав'яний	180	180	180	1,00	1,00	1,00
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:				686,50	748,50	805,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 4 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 з насінням соняшника	100/8	120/8	120/8	118	132	132
Сир твердий (МП,Л)	15	15	15	54	54	54
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
Чай трав'яний	180	180	180	1,00	1,00	1,00
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:				665,00	829,00	871,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 4 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/50	86/50	171	214	289
Картопляне пюре (МП,Л)	150	200	200	203,00	272,00	272,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				670,00	796,00	871,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 4 тиждень						

Салат овочевий з горіхами	100/5	120/5	120/5	105,00	119,00	119,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	276	350
Каша розсипчаста з маслом та соусом сметанним (Г,МП,Л)	150/40	200/40	200/40	216	281	281
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:				682,10	830,10	904,10
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Курячий шніцель (Г,Я,МП,Л)	70	100	120	148	212	255
Макарони відварені (Г, МП,Л)	150	200	200	193	258	258
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Узвар	200	200	200	108,00	108,00	108,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				676,50	819,50	862,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	120	120	72,00	86,00	86,00
Сир твердий (МП,Л)	15	15	15	54	54	54
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Риба смажена (Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00
Каша рисова з маслом вершковим (Г,МП,Л)	150	200	200	185	250	250
Сік фруктовий	200	200	200	85	85	85
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:				649,5	777,5	826,5
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 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 (очищені)**

*** Чай, узвар без цукрів та підсолоджувачів**

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина