

Погоджено:

перший заступник начальника
головного управління Держпродспожкослужби

у Чернівецькій області
Анжела КОСОВА



Страница 1

Затверджено:

заступник начальника з фінансово-
економічних питань управління освіти

Чернівецької міської ради

Тетяна ДЕРИС

" 20 " червня 2026р.



Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів 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)	80	100	100	58,00	72,00	72,00
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
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	70	100	120	125,3	180	235
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	148	185	185
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:				638,30	744,00	827,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 1 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 гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	151	214	265
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	148	185	185
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:				729,76	846,76	930,54
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середя 1 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	50	70	55	36	50,5	40
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп овочевий з квасолею і сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	250/10	127,00	127,00	158,00
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	232,00	308,00	376
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
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:				631,5	722	810,5
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 1 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	100/8	100/8	104,00	118,00	118,00
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	95	95	118
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	163,00	203,00	203,00
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:				661,00	764,00	836,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 1 тиждень						
Овочі свіжі натуральні (або асорті овочеве)	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	92	131	162
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	150/10	150/10	209	229	229
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00

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:				689	762	812
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 2 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Овочі свіжі натуральні (або асорті овочеве)	50	70	60	35,00	49,00	42,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	124,00	124,00	145,00
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/50	86/50	171	214	289
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	148	185	185
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:				634,50	728,50	817,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/7	100/7	100/7	104,00	118	118
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00
Стіки рибні (Р, Я,Г)	70	100	140	112	160,5	236
Каша рисова з маслом вершковим (Г,МП,Л)	120	150	150	168,00	209,00	209,00
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
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:				694,00	797,50	901,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень						
Овочі свіжі натуральні (або асорті овочеве)	50	60	50	35	42	35
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36

Борщ з капустию 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
Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г)	120	150	150	155	193	193
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:				693,1	823,1	884,1
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 2 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	100/8	100/8	104,00	118,00	118,00
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	250	226	301	376
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
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:				649,16	738,16	845,94
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	80	100	100	58,00	72,00	72,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з крупою та сметаною (Г,Л,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	115	115	138
Печеня Київська	50/120	70/150	80/150	294	381	398
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:				707,5	808,5	848,5
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 3 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		

Салат овочевий (або овочі натуральні)	80	100	95	58	72	68
Суп харчо (ЗП,Л)	200	200	250	105	105	131
Гуляш з вареної яловичини (Г)	70	100	120	91,5	131	187
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	120/10	150/10	150/10	191	229	229
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
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:				642,50	734,00	812,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	40	60	50	29	43	36
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
М'ясо тушковане (Г)	50/30	70/50	80/50	200	290	322
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	148	185	185
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:				692,6	833,6	884,6
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/8	100/8	100/8	104	118,00	118,00
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	163,00	203,00	203,00
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
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:				711	814	891
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

четвер 3 тиждень		Страница 6				
Салат овочевий (або овочі натуральні)	80	100	100	58	72	72
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з зеленим горошком та сметаною	200/10	200/10	250/10	142	142	173
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)	120	150	150	148	185	185
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:				655,5	769,5	851,5
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	100/8	100/8	104,00	118,00	118,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	226	301	376
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:				689,16	778,16	885,94
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	80/8	100/8	100/8	104,00	118,00	118,00
Суп болгарський (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	148	185	185
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:				673,00	809,00	879,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 4 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	50	70	55	36	50	40
Суп рисовий з томатами та сметаною (ЗП,Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	144,00	144,00	180,00
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/50	86/50	171	214	289
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	163,00	203,00	203,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				711,00	808,00	909,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 4 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/5	100/5	100/5	104,00	118,00	118,00
Суп гороховий	200	200	250	122	122	155
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	276	350
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	133	166	166
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:				720,10	836,10	943,10
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	40	60	50	29	43	36
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00
Курячий шніцель (Г,Я,МП,Л)	70	100	120	148	212	255
Макарони відварені (Г, МП,Л)	120	150	150	155	193	193

Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Узвар	150	150	150	81,00	81,00	81,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				690,50	806,50	868,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тиждень						
Салат овочевий (або овочі натуральні)	55	75	60	40	54	43
Суп овочевий з квасолею	200	200	250	127,00	127,00	158,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
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)	120	150	150	168,00	209,00	209,00
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:				709,5	813,5	882,5
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

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

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)

* Чай, узвар без цукрів та підсолоджувачів

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина