



Меню одноразового харчування (сніданків) для учнів ЗЗСО
на осінній період 2026р.

дні	№ Т.к.	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група 6-11 років		Вікова група від 11 до 14 р.		Вікова група від 14 до 18 р.	
			Вихід страв	525-630 Ккал	Вихід страв	600-720 Ккал	Вихід страв	675-810 Ккал
		1-й тиждень						
Понеділок		Овочі свіжі натуральні	100	18	120	22	120	22
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	4.04	Плов з курячим м'ясом	50/130	280	70/180	389	80/200	466
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
	11.03	Сік фруктовий	200	148	200	148	200	148
		Всього Ккал		554		667		744
Вівторок								
		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	63*	Макарони відварні з сиром твердим	120/15	209	150/15	247	150/15	247
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
	Всього Ккал		584		677		677	
Середа								
		Салат з свіжих овочів	100	72	120	86	120	86
	73	Сирно - манна запіканка соус сметан.	150/25	387	150/50	434	150/50	434
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
	11.11	Чай трав'яний	180	1	180	1	180	1
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	Всього Ккал		576		678		678	
Чет								
		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Бефстроганов з філе птиці	50/60	140	70/60	163	90/60	215

	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	148	150	185	150	185
	145*	Какао з молоком	180	140	180	140	180	140
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		539		628		680
П'ятниця		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	10	36	10	36	10	36
	06.03	Риба тушкована з овочами	60	61	90	91	120	122
	08.13	Картопляне пюре	120	163	150	203	150	203
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		556		681		712
дні	№ Т.к.	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група 6-11 років		Вікова група від 11 до 14 р.		Вікова група від 14 до 18 р.	
			Вихід страв	525-630 Ккал	Вихід страв	600-720 Ккал	Вихід страв	675-810 Ккал
		2-й тиждень						
Понеділок		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	63*	Макарони відварні з сиром твердим	120/15	209	150/15	247	150/15	247
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
		Сік фруктовий	200	148	200	148	200	148
		Всього Ккал		624		717		717
Вівторок								
		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Бефстроганов з філе птиці	50/60	140	70/60	163	90/60	215
	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	148	150	185	150	185
	145*	Какао з молоком	180	140	180	140	180	140
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		554		628		680
Середа		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	06.01	Рибні нагетси	70	114	100	163	140	228
	08.13	Картопляне пюре	120	163	150	203	150	203
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108

	07.06	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		565		668		733
Четвер								
		Салат з свіжих овочів	100	72	120	86	120	86
	71*	Пудинг з сиру кисломолочного	150	325	150	325	150	325
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		621		676		676
П'ятниця								
		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	04.08	Курячий шніцель натуральний	70	149	100	212	120	255
	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	148	150	185	150	185
	11.11	Чай трав'яний	180	1	180	1	180	1
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		540		695		738
дні								
	№ Т.к.	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група 6-11 років		Вікова група від 11 до 14 р.		Вікова група від 14 до 18 р.	
			Вихід страв	525-630 Ккал	Вихід страв	600-720 Ккал	Вихід страв	675-810 Ккал
		3-й тиждень						
Понеділок		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
		М'ясо куряче у сметанному соусі	50/50	171	70/50	230	85/80	289
	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	148	150	185	150	185
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	11.11	Чай трав'яний	180	1	180	1	180	1
		Всього Ккал		562		713		772
Вівторок								
		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	06.06	Стіки рибні	70	112	105	168	140	236
	08.13	Картопляне пюре	120	163	150	203	150	203
		Сік фруктовий	200	85	200	85	200	85
	07.06	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54

		Всього Ккал		540		650		718
Середа		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
	4.09	Курячі нагетси	85	186	125	274	150	329
	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	133	150	165	150	165
	145*	Какао з молоком	180	140	180	140	180	140
	07.06	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		585		719		774
Четвер		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	63*	Макарони відварні з сиром твердим	120/15	209	150/15	247	150/15	247
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
		Всього Ккал		584		677		677
П'ятниця		Салат з свіжих овочів	100	72	120	86	120	86
	71*	Пудинг з сиру кисломолочного	150	325	150	325	150	325
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		621		676		676
дні	№ Т.к.	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група 6-11 років		Вікова група від 11 до 14 р.		Вікова група від 14 до 18 р.	
			Вихід страв	525-630 Ккал	Вихід страв	600-720 Ккал	Вихід страв	675-810 Ккал
		4-й тиждень						
Понеділок		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
		Палички курячі / соус кетчуп	55/25	151	80/25	214	100/25	265
	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	133	150	185	150	185
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Сік фруктовий	200	108	200	108	200	108
		Всього Ккал		572		701		752
Ві		Салат з свіжих овочів	100	72	120	86	120	86
	73	Сирно - манна запіканка соус сметан.	150/25	387	150/50	434	150/50	434

		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
	11.11	Чай трав'яний	180	1	180	1	180	1
		Всього Ккал		576		678		678
Середа		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		М'ясо куряче у сметанному соусі	50/50	171	70/50	230	85/80	289
	08.26	Каша розсипчаста з маслом	120	148	150	185	150	185
	145*	Какао з молоком	180	140	180	140	180	140
	07.06	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Всього Ккал		585		695		754
Четвер		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Сир твердий	10	36	10	36	10	36
	85	Риба смажена в яйці	50	98	75	105	100	196
	08.13	Картопляне пюре	120	163	150	203	150	203
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
		Всього Ккал		593		695		786
П'ятниця		Салат овочевий (або овочі натуральні)	100	72	120	86	120	86
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	63*	Макарони відварні з сиром твердим	120/15	209	150/15	247	150/15	247
	12.01	Фрукти по сезону	100	54	100	54	100	54
		Хліб цільнозерновий	30	62	50	103	50	103
	11.03	Узвар	200	108	200	108	200	108
		Всього Ккал		584		677		677

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації одноразового харчування (сніданків) 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.

Використані технологічні карточки на страви та вироби для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, від 06.09.2021р. автор Євген Клопотенко.

* Технологічні карточки на страви із збірника рецептур страв та борошняних виробів для харчування школярів. Управління освіти Чернівецької міської ради 2016рік.

- Вихід фруктів у меню зазначено у вазі нетто (очишені)

*Для ліцею №15 - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашруту

* Чай та узвар без додавання цукрів та підсолоджувачів