

Погоджено :

Начальник Чернівецького
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Сергій Лазарєв

« » 2021р.



Затверджено:

Заступник начальника
фінансово-економічного
управління освіти
Чернівецької міської ради
Денис Крулецький
23.10.2021р.



Обіди для підгової категорії учнів ЗНЗ на весняний період 2022р.
1-й тиждень

дні	№ рецептур	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11 р	630-735	11-14	720-840	14-18 р	810-945
			ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність
Понеділок	12*	Салат з квашеної капусти	100	84	100	84	100	84
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	46	Борщ з картоплею	200	129,1	200	129,1	250	161,4
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	136	Чахохбілі з куркою	100	126,3	150	189,4	175	221
	58*	Банош	120	164,5	150	205,7	150	205,7
	169	Чай з липою	150	0,9	150	0,9	150	0,9
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		730,3		835		898,5	
Вівторок	21*	Ікра бурячкова з морквою	100	116	100	116	100	116
	40	Суп овочевий	200	106,4	200	106,4	250	133
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	126	Гуляш з вареної яловичини	70	91,5	100	130	120	156,86
	64	Овочева паєля з куркумою	120	160,6	150	200,7	150	200,7
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	100	47,53	170	80,8
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	Всього Ккал		730		822,5		909	
Середа	10	Салат з буряком, селерою та сиром	100	94,43	100	94,43	100	94,43
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107,6	250	134,5
	133	Курка тушкована в соусі гуляш з тмином	70	110	100	157,15	120	188,6
	60	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	165	Какао з молоком	150	91,51	100	61	150	91,51
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		729		831,5		920
Четвер	22*	Ікра з моркви	100	102	100	102	100	102
	50	Суп квасолевий	200	115,2	200	115,2	250	144
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	123	Кебаб з сиром	60	99,7	80	132,9	100	166,1
	63	Гречана каша з томатною пастою	120	137,2	150	171,49	150	171,49
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50
	Всього Ккал		725,3		840		901,8	
П'ятниця	14*	Салат з моркви з зеленим горошком	100	102	100	102	100	102
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	52	Суп білий з галушками	200	126,32	200	126,32	250	157,9
	114	Риба тушкована з овочами та том. соус	60	60,9	90	91,3	120	121,7
	70	Рис (розсипчастий) з кминном	120	164,1	150	205,2	150	205,2
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	200	95,05
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		683		754,62		830,85	

Директор

2-й тиждень

дні	№ рецептур	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11	630-735	11-14 р	720-840	14-18	810-945
			ВИХІД	Енерго- цінність	ВИХІД	Енерго- цінність	ВИХІД	Енерго- цінність
Понеділок	12*	Салат з квашеної капусти	100	84	100	84	100	84
	46	Борщ з картоплею	200	129,12	200	129,12	250	161,4
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	121	Плов з булгура та свининою	150	231,7	200	308,9	250	386,1
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50
		Всього Ккал		713		835		944,7
Вівторок	19*	Бурякова ікра	100	104	100	104	100	104
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107	250	134,5
	143	Курка по - італійськи	60	74,4	85	105,4	100	123,99
	74	Кус кус розсипчастий	120	174,63	150	218,3	150	218,3
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	170	80,8
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	Всього Ккал		719		840		886	
Середа	14*	Салат з моркви з зеленим горошком	100	102	100	102	100	102
		Яйце відварне	0,5	39,5	0,5	39,5	0,5	39,5
	43	Суп Авголемоно	200	116,08	200	116,08	250	145,1
	125	Бефстроганов з вареної яловичини	70	110,7	100	158,1	120	189,7
	64	Овочева паелья з куркумою	120	160,6	150	200,7	150	200,7
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	200	95,05
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		704,68		792,18		867,05
Четвер	22*	Ікра з моркви	100	102	100	102	100	102
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	44	Суп з крупою перловою і томатом	200	122,2	200	122,2	200	122,2
		Яйце відварне	0,5	39,5	0,5	39,5	0,5	39,5
	117	Рибні стіки	70	112,2	100	153,23	140	235,5
	60	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	169	Чай з мелісою (без цукру)	150	0,9	150	0,9	150	0,9
170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50	
	Всього Ккал		711,4		838		920	
П'ятниця	21*	Ікра бурячкова з морквою	100	116	100	116	100	116
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	49	Картопляний крем-суп	200	126	200	126	250	157,4
	141	Запечене філе курки з орегано	50	89,9	75	134,8	90	161,8
	66	Булгур	120	132	150	165	150	165
	165	Какао з молоком	150	91,51	150	91,51	200	122,12
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
	Всього Ккал		704,41		782,31		871,32	

3-й тиждень

дні	№ рецептури	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6-11 р	630-735	11-14 р	720-840	14-18 р	810-945
			ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність
Понеділок	19*	Бурякова ікра	100	104	100	104	100	104
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	44	Суп з крупою перловою і томатом	200	122,2	200	122,2	250	151,6
	141	Запечене філе курки з орегано	50	89,9	75	134,8	90	161,8
	79	Горохове пюре з зеленого гороху	110	158,76	150	216,50	150	216,50
		Сік	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	170	Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
		Всього Ккал		722		825		882
Вівторок	14*	Салат з моркви з зеленим горошком	100	102	100	102	100	102
	50	Суп квасолевий	200	115,2	200	115,2	200	115
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51
	122	Болоньезе з яловичини	120	202,7	170	287,2	200	337
	67	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	120	132,7	150	165
	168	Чай з мелісою (без цукру)	150	0,9	150	0,9	150	0,9
		Хліб цільнозерновий	30	71	40	94,66	50	118
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52
	Всього Ккал		728,4		837		941	
Середа	12*	Салат з квашеної капусти	100	84	100	84	100	84
		Яйце відварне	1	79	1	79	1	79
	46	Борщ з картоплею	200	129,12	200	129,12	250	161,4
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	118	Котлети рибні	60	53,2	90	79,79	120	106,39
	65	Рис (розсипчастий) з орегано	100	136	120	163,6	150	204
	163	Узвар з суміші сухофруктів	150	71,29	170	80,8	170	80,8
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
170	Апельсини свіжі	100	50	100	50	100	50	
	Всього Ккал		722,11		830,81		930,09	
Четвер	21*	Ікра бурячкова з морквою	100	116	100	116	100	116
	45	Суп гороховий	200	107,6	200	107,6	250	134,5
		Курка тушкована в соусі гуляш з кминном	70	110	100	157,15	120	188,6
	60	Картопляне пюре з орегано	120	162,6	150	203,3	150	203,3
		Хліб цільнозерновий	30	71,3	50	118	50	118
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	165	Какао з молоком	150	91,51	140	85,40	200	122,12
		Всього Ккал		711,41		840		934,92
П'ятниця	22*	Ікра з моркви	100	102	100	102	100	102
	43	Суп авголемоно	200	116,1	200	116,1	250	145
		Сметана	25	51,5	25	51,5	25	51,5
	131	Чилі кон карне (квасоля з ялович. м'ясою)	180	308,7	250	428,8	300	512,6
	163	Узвар з суміші сухофруктів	170	80,8	170	80,8	170	80,8
	170	Яблука свіжі	100	52,4	100	52,4	100	52,4
		Всього Ккал		711,5		831,6		944,4

4-й тиждень

дні	№ рецептур	НАЗВА СТРАВ ТА ВИРОБІВ	Вікова група					
			6 - 11 р	630-735	11-14	720-840	14-18	810-945
			ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність	ВИХІД	Енергоцінність
Понеділок	19*	Бурякова ікра	100	104	100	104	100	104
	50	Суп квасолевий	200	115	200	115	250	144
		Сир твердий	15	54	15	54	15	54
	139	Куряче філе в гірчичному соусі	50	109	75	164	90	197,4
	58	Банош	100	136,66	120	163,99	130	177,66
	163	Узвар з суміші сухофруктів	150	71,29	150	71,29	170	80,8
		Хліб житній	30	68	50	113	50	113
	170	Яблука свіжі	100	52	100	52	100	52,4
		Всього Ккал		710		837		923
			100	116	100	116	100	116
Вівторок	21*	Ікра бурячкова з морквою	1	79	1	79	1	79
		Яйце відварне	200	116,1	200	116,1	250	145,12
	43	Суп Авголемоно	25	51	25	51	25	51,5
		Сметана	60	99,7	80	132,9	100	166,1
	123	Кебаб з сиром	120	137,2	150	171,49	150	171,49
	63	Гречана каша з томатною пастою	150	0,9	150	0,9	150	0,9
	169	Чай з липою (без цукру)	100	95	100	95	100	95
	170	Банани свіжі		695		762		825
		Всього Ккал		84		84		84
			100	84	100	84	100	84
Середа	12*	Салат з квашеної капусти	200	122,56	200	122,56	250	153,2
	47	Полтавський борщ із сливовим варенням	25	51,5	25	51,5	25	51,5
		Сметана	60	54,1	90	81,1	120	112,6
	115	Минтай запечений у соусі "Бешамель"	120	163,6	150	204,5	150	204,5
	65	Рис розсипчастий з орегано	30	68	50	113	50	113
		Хліб житній	170	80,8	170	80,8	170	80,8
	163	Узвар з суміші сухофруктів	100	50	100	50	100	50
	170	Апельсини свіжі		674,56		787,46		849,6
		Всього Ккал	100	102	100	102	100	102
			15	54	15	54	15	54
Четвер	22*	Ікра з моркви	200	126,32	200	126,32	250	157,9
		Сир твердий	70	148,5	100	212,09	120	254,57
	52	Суп білий з галушками	120	151,92	150	189,9	150	189,9
	142	Курячий шніцель	150	91,51	150	91,51	200	122,12
	61	Каша пшенична (розсипчаста)	100	52,4	100	52,4	100	52,4
	165	Какао з молоком		727		828,2		932,9
	170	Яблука свіжі	100	94,43	100	94,43	100	94,43
		Всього Ккал	200	107,6	200	107,6	250	134,5
			70	110,7	100	158,1	120	189,7
			100	135,5	120	162,6	150	203,3
П'ятниця	10	Салат з буряком, селерою та сиром	200	107,6	200	107,6	250	134,5
	45	Суп гороховий	70	110,7	100	158,1	120	189,7
	125	Бефстроганов з вареної яловичини	100	135,5	120	162,6	150	203,3
	60	Картопляне пюре з орегано	200	98,7	200	98,7	200	98,7
		Сік	30	68	50	113	50	113
		Хліб житній	100	95	100	95	100	95
	170	Банани свіжі		710		829		929
	Всього Ккал		710		829		929	

- Технологічні карточки на страви із збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Євгена Клопотенко 2021 року

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

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