

Погоджено:

Начальник Чернівецького управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Сергій Лазарєв _____
" " серпня 2022р.

Затверджено:

Заступник начальника з фінансово-
економічних питань управління освіти
Чернівецької міської ради
Денис Круглецький
" 12 " серпня 2022р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей
для ЗДО та дошкільних підрозділів НВК/ гімназій Чернівецької територіальної громади міста Чернівців на осінній період 2022р**

	понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях		калорійність страв		
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
П О Н Е Д І Л О К	сніданок	Огірки або томати свіжі	60	40	13,80	9,20
		або салат з капусти молодої або пекінської та зел. горошку	62	41	31,99	20,50
		Огірок квашений	0	40	0	5,2
		Яйце куряче відварне	1	1	79	79
		Макарони відварні	100	120	124,43	151,33
		Сир твердий	10	15	36	54
		Чай з цукром і лимоном	150	180	25,71	32,05
		Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
		Яблуко печене	53	70	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та огірками			376,94	432,58
		з апельсинами, або мандаринами та огірками або томатами			373,94	428,58
		з бананами та огірками або томатами			403,34	467,78
з яблуками та капустою з горошком			395,13	443,88		

1 Т И Ж Д Е Н Ь		з апельсинами, або мандаринами та капустою з горошком			392,13	439,88	
		з бананами та капустою з горошком			421,53	479,08	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід		Пюре морквяне або бурякове	30	40	28	37
			Суп картопляний з галушками	150	200	108	146
			Рулет рибний	53	79	76,34	108,81
			Рис відварний з овочами	80	100	113,98	140,47
			Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
			Компот із свіжих яблук	160	180	52	66,32
			ВСЬОГО ЗА ОБІД:			449,42	569,7
			калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
			Нагетси із птиці	56	75	131,71	176
			Овочі по карпатськи	80	107	76,54	95,36
			Какао з молоком	150	180	85,48	113,69
			Сир твердий	3	3	10,8	10,8
			Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			390,63	481,95	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
В і В Т О		вівторок 1 тиждень					
	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)	
		Каша боярська (із пшона з родзинками)	114	125	184,55	202,48	
		Яблуко фаршироване сиром кисломолочним	94	124	141,66	185,17	
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81	
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0	
		калорійність			364,02	442,46	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		Огірки або томати свіжі або солоні	25	35	8,8	12,31	

Р о к 1 Т и ж д е н ь	обід	Суп рисовий з помідорами	150/6	200/8	90,43	116,9
		Биточки особливі	55	75	128	171
		Пюре з бобових	82	82	138,82	138,82
		Чай з цукром та лимоном	150	180	25,71	32,05
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			454,06	542,18
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Ікра кабачкова	25	40	27,74	44,33
		або салат з капусти огірків та кропу	40	60	13,86	29,8
		Гуляш із птиці	50	67	87,38	115,59
		Банош по гуцульськи	90/4	100/7	116,71	140,81
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий	30	71,1	71,1	71,1
		з ікрою з кабачків			367,67	453,15
		або з салатом з капусти огірків та кропу			353,79	438,62
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	середа 1 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
Каша вязка молочна з сухофруктами		122	145	182,44	221,11	
Морква тушкована в сметані		65	86	67,96	92,39	
Молоко кип'ячене		110	150	57,2	78	
Фрукти: банани		60	80	53,40	71,20	
фактична калорійність				361	462,7	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
с е		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Борщ з картоплею і капустою	150	200	77,05	101,21

Р е д а 1 Т и ж д е н ь	обід	Плов з мяса птиці	110	140	158	202
		Сік виноградний	120	180	70,8	106,2
		Хліб цілнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуком			418,95	531,51
		з апельсинами, мандаринами			415,95	527,51
		з бананами			445,35	566,71
	калорійність за нормами			415-485	510-595	
	вечеря	Салат з свіжих помідорів та огірків	62	83	44,52	53,39
		або ікра овочева збірна	45	60	34,42	46,02
		Сир твердий	5	8	18	28,8
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях	48	65	96,56	126,03
		Макарони відварні	97	122	117,69	147,96
		Хліб цілнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Какао з молоком	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом з помідорів та огірків			420,99	512,32
		з ікрою овочевою збіркою			410,89	504,95
калорійність за нормами			350-415	425-510		
сніданок	четвер 1 тиждень					
	Запіканка вермішелево-сирна	100	138	246,93	297,01	
	Соус яблучний	73	89	52	61,83	
	Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81	
	Сік яблучний	120	180	50,4	75,6	
	фактична калорійність			387,14	489,25	

ч
е
т
в
е
р
1
Т
и
ж
д
е
н
ь

	калорійність за нормами			350-415	425-510
обід	Бурячкова ікра	30	30	22,25	22,25
	або огірки або помідори свіжі	25	35	8,80	12,31
	Суп харчо	150/5	200/6	83	107
	Котлета рибна любительська	59	88	81,21	116,36
	Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	118,56	135,45
	Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
	Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
	або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
	з яблуками та бурячковою ікрою			445,96	540,70
	з апельсинами, або мандаринами та бурячковою ікрою			442,96	536,70
	з бананами та бурячковою ікрою			472,36	575,90
	з яблуками та овочами			432,51	530,76
	з апельсинами, або мандаринами та овочами			429,51	526,76
з бананами та огірками або помідорами свіжими			458,91	565,96	
	калорійність за нормами			415-485	510-595
вечеря	Салат полонинський	62	38	37,80	23,70
	або салат з капусти та зеленого горошку	62	41	31,99	20,50
	Огірок квашений	0	40	0	5,2
	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
	Сир твердий	7	10	25,2	36
	Паличка із мяса птиці	45	60	102,7	134,35
	Бобові в сметанному соусі	91	123	121,58	167,18
	Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
	Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом полонинським			384,09

		з салатом з капусти пекінської та зеленого горошку			378,28	460,04	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		п'тниця 1 тиждень					
	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Каша в'язка пшенична з морквою	125	150	160,02	235,7	
		Соус із сухофруктів (кураги)	57	72	59,88	74,85	
		Морква тушкована в сметані	40	60	41,7	64,6	
		Какао з молоком	150	150	85,48	85,48	
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36	
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			374,08	496,63	
		з апельсинами, або мандаринами			371,08	492,63	
		з бананами			400,48	531,83	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
п я т н и ц я 1 т и ж д е		обід	Салат з капусти свіжої або пекінської	30	35	15,24	17,8
			Огірки або помідори свіжі	25	35	8,8	12,31
	Яйце перепиліне або куряче відварене		1/1/4	1/1/4	15	15	
	Суп овочевий з сметаною		150/4	200/5	61,49	79,78	
	Болоньєзе		65	87	168,17	222,21	
	Каша з крупи булгур		82	102	100,69	110	
	Хліб цільнозерновий		30	30	71,1	71,1	
	Чай трав'яний з цукром		150	180	22,74	28,42	
	ВСЬОГО ЗА ОБІД: з огірками або помідорами свіжими				454,43	544,31	
	з салатом з капусти свіжої або пекінської				439,19	538,82	

Н Б		калорійність за нормами				415-485	510-595
	вечеря	Бурячкова ікра		60	80	44,47	57,63
		або ікра овочева збірна		45	60	35,42	46,02
		М'ясо птиці у сметані		39	52	113,43	151,16
		Каша кукурудзяна		80	100	90,73	114,26
		Сир твердий		4	6	14,4	21,6
		Хліб цільнозерновий		30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук		150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з бурячковою ікрою				383,87	482,07
		з ікрою овочевою збіною				374,82	470,46
калорійність за нормами				350-415	425-510		
П о н е д	сніданок	понеділок 2 тиждень					
		Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з капусти, моркви та яблук		65	45	35,58	29,38
		або огірки або томати свіжі		60	40	13,8	9,2
		або огірки квашені		0	40	0	6,7
		Яйце куряче відварне		1	1	79	79
		Макарони відварні		100	120	131,17	158,06
		Сир твердий		10	15	36	54
		Чай трав'яний з цукром		150	180	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий		30	30	71	71
		Фрукти свіжі (яблука)		60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)		60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)		60	80	53,40	71,20
ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та капустою				402,49	462,56		

і л о к		з апельсинами, або мандаринами та капустою			399,49	458,56
		з бананами та капустою			428,89	497,76
		з яблуками та овочами свіжими			380,71	442,38
		з апельсинами, або мандаринами та овочами свіжими			377,71	438,38
		з бананами та овочами свіжими			407,11	477,58
	2		калорійність за нормами			350-415
Т и ж д е н ь	обід	Пюре морквяне або бурякове	28	36	26	34,00
		Суп картопляний з зеленим горошком	150	200	73,66	95,43
		Рибна паличка з яйцем	46	69	97,56	137,31
		Рис відварний з овочами	80	100	113,98	140,47
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСОГО ЗА ОБІД:			432,04	544,63
		калорійність за нормами			415-485	510-595
вечеря	Огірки або томати свіжі	20	20	4,6	4,6	
	Котлета рублена з птиці	58	77	110,74	147,55	
	Рагу овочеve з кашею	95	120	105,29	129,96	
	Сир твердий	5	8	18	28,8	
	Какао з молоком	150	180	73,12	85,04	
	Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			382,85	467,05	
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
к		вівторок 2 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Запіканка з сиру кисломолочного рожева	120	150	319,36	397,65

В і в т о р о к 2 т и ж д е н ь є р я	сніданок	Морква припущена з родзинками	40	55	26,00	35,49
		Чай трав'яний без цукру	150	180	0	0
		Яблуко печене	68	91	27	36
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			372,36	469,14
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Ікра з буряка або моркви	30	40	22,28	28,85
		або ікра кабачкова	30	40	27,74	27,74
		або салат Полонинський	38	38	23,7	23,7
		Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
		Товченики м'ясні	60	80	94,12	126,28
		Макарони відварні з овочами	100	130	120,98	151,5
		Компот з суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
Хліб		30	30	71,1	71,1	
ВСЬОГО ЗА ОБІД: з ікрою з буряка				427,99	531,89	
з ікрою з кабачків				433,45	530,78	
з салатом Полонинський			429,41	526,74		
калорійність за нормами			415-485	510-595		
єр я	Салат з капусти огірків та кропу	50	35	24,61	16,90	
	Салат з капусти пекінської або свіжої	45	40	23,03	20,47	
	Огірок квашений	0	25	0	3,25	
	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15	
	Бефстроганов з філе птиці	35/50	45/50	102,4	125,52	
	Каша пшенична або ячмінна або перлова	97	121	128,53	159,83	
	Сир твердий	4	6	14,4	21,6	
	Хліб	30	71,1	71,1	71,1	

веч	Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42	
	фрукти свіжі: яблука або	60	80	27	36	
	апельсини, мандарини	60	80	24	32	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:з яблуками та салатом з капусти та огірків			405,78	477,62	
	з апельсинами та салатом з капусти та огірків			402,78	473,62	
	з яблуками та салатом з капусти			404,20	481,19	
	з апельсинами та салатом з капусти			401,20	477,19	
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
с е р е д а 2 т и ж д е	середа 2 тиждень					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Каша вязка молочна з сухофруктами	115	139	157,64	191,35	
	Соус яблучний	73	89	52	61,83	
	Морква тушкована в сметані	65	86	67,96	92,39	
	Молоко кип'ячене	150	150	78	78	
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			355,6	423,57	
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Борщ з картоплею та капустою	150	200	57,85	74,81
		Ковбаски м'ясні	50	70	120,47	157,32
Каша пшенична розсипчаста з цибулею		90	113	132,43	166,8	
Компот з свіжих яблук		150	180	49,74	66,32	
Хліб цільнозерновий		30	30	71,1	71,1	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:				431,59	536,35	
калорійність за нормами				415-485	510-595	
ж	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47	
	або горошок овочевий відварний	46	61	43,84	56,25	
	Сир твердий	5	8	18	28,8	
	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15	

Н Б	вечеря	Тефтелька з птиці з овочами	65/24	88/32	141,49	184,03
		Каша кукурудзяна	80	80	90,73	90,73
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Какао з молоком	150	180	73,12	85,04
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з ікрою бурячковою			438,28	519,17
		з горошком відварним			453,28	530,95
		калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510
ч е т в е р 2 Т	сніданок	четвер 2 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Пудинг з сиру кисломолочного	130	165	272,92	345,7
		Соус яблучний	73	89	52	61,83
		Морква тушкована у сметані	65	86	67,96	92,39
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			392,88	499,92
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Суп овочевий з сметаною	150/4	200/5	61,49	79,78
		Чахохбілі з птиці	77	103	91,79	121,9
		Суп овочевий з сметаною	150/4	200/5	61,49	79,78
		Чахохбілі з птиці	77	103	91,79	121,9
		Пюре з бобових з м/в	82	103	138,82	175,1
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Сік яблучний		120	180	50,4	75,6	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:				413,6	523,48	
калорійність за нормами				415-485	510-595	
Т	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47	
	або ікра овочева збірна	30	45	23,06	35,42	

И Ж Д Е Н Ь	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	90/50	128,63	195,48
		Картопляне пюре	91	114	84,5	105,63
		Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками та бурячковою ікрою			380,78	493,39
		з апельсинами, або мандаринами та бурячковою ікрою			377,78	489,39
		з бананами та бурячковою ікрою			407,18	528,59
		з яблуками та ікрою овочевою збірною			375,00	484,34
		з апельсинами, або мандаринами та ікрою овочевою збірною			372,00	480,34
		з бананами та ікрою овочевою збірною			401,40	519,54
калорійність за нормами			350-415	425-510		
П Я Т Н И Ц	сніданок	п'ятниця 2 тиждень				
		Каша вязка молочна з сухофруктами	139	149	191,35	226,3
		Соус яблучний	73	89	52	66,83
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81
		Молококи п'ячене	150	150	78	78
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			359,16	425,94
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		обід	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15
Суп з цвітною капустою та сметаною	150		200	64,87	84,56	
Гуляш з птиці	50		67	87,38	115,59	
Каша гречана з цибулею	88		110,00	130,37	163,38	
Хліб цільнозерновий	30		30	71,1	71,1	

я 2 Т И Ж Д Е Н Ь	вечеря	Компот із суміші сухофруктів	170	180	53,12	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			421,84	502,17
		калорійність за нормами			415-485	510-595
		Салат рубін	60	80	39,12	50,06
		або ікра овочева	45	60	34,8	44,7
		Нагетси курячі	56	75	136,47	181,95
		Банош по-гуцуцьки	80/4	100/7	106,83	140,81
		Сік томатний	120	180	20,4	30,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з яблуками та салатом рубін			400,92	510,52
		з апельсинами, або мандаринами та салатом рубін			397,92	506,52
		з яблуками та ікрою овочевою			396,60	505,16
з апельсинами, або мандаринами та ікрою овочевою			393,60	501,16		
калорійність за нормами			350-415	425-510		
п о	піданок	понеділок 3 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Огірки або томати свіжі	60	40	13,80	9,20
		Огірок квашений	0	40	0	5,2
		або салат з капусти пекінської або молоді	60	40	30,64	20,47
		Яйце куряче відварне	1	1	79	79
		Каша гречана	82	103	125,45	157,23
		Сир твердий	10	15	36	54
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36		

Н е д і л о к З Т и ж д е н ь	сн	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками та овочами			374,99	440,05
		з апельсинами, або мандаринами та огірками або томатами			371,99	449,75
		з бананами та огірками або томатами			401,39	479,15
		з яблуками та капустою			391,83	451,32
		з апельсинами, або мандаринами та капустою			388,83	447,32
		з бананами та капустою			418,23	486,52
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Суп з цвітною капустою і сметаною	150/7	200/9	64,87	84,56
		Фіш боли в томатному соусі	68	103	71,21	108,56
		Плов з родзинками (рис з овочами та родзинками)	100	120	166,33	197
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	120	160	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			423,25	527,54
		калорійність за нормами	56,91	68,62	415-485	510-595
	вечеря	Салат з капусти, огірків та кропу	40	60	13,86	29,8
		або пюре морквяне або бурякове	36	56	37,00	56
		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Філе птиці запечене під сиром	55	73	120,19	160,26
		Пюре з бобових з маслом	82	103	138,82	175,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з салатом з капусти, огірків та кропу			381,71	479,68
з пюре морквяним або буряковим				404,85	505,88	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
	вівторок 3 тиждень					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	

В і В Т О Р О К	сніданок	Пудинг з сиру кисломолочного	115	145	243,69	303,18
		Соус із кураги	30	30	31,51	31,51
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81
		Чай трав'яний з цукром	150	150	22,74	22,74
		Яблуко свіже або печене	53	70	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			362,75	448,24
		з апельсинами, або мандаринами			359,75	444,24
		з бананами			389,15	483,44
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
З Т И Ж Д Е Н Ь	обід	Борщ з картоплею та капустою	150	200	100,09	132,54
		Суфле м'ясне з овочами	30	40	165,44	219,33
		Каша розсипчаста пшенична (ячмінна або перлова)	97	121	128,53	159,83
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			487,9	611,22
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з капусти з зеленим горошком	62	82	31,99	41,11
		або салат з капусти огірків та кропу	60	80	29,80	39,83
		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Пудинг з птиці	60	80	97,58	128,61
		Банош по гуцульськи	80/4	100/7	106,83	140,81
		Хліб цільнозерновий	30	71,1	71,10	71,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з капустою та зеленим горошком			372,24	462,95
		з салатом з капусти огірків та кропу			370,05	461,67
		калорійність за нормами			350-415	425-510

с е р е д а з т и ж д е н ь	сніданок	середа 3 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Каша вязка молочна з фруктами	122	145	182,44	221,11
		Морква тушкована в сметані	65	86	67,96	92,39
		Какао з молоком	150	180	85,48	113,69
		Яблуко печене	53	70	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			362,88	463,19
		з апельсинами, або мандаринами			359,88	459,19
		з бананами			389,28	498,39
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Суп овочевий з сметаною	150/4	200/5	56,73	73,83
		Мафіни з овочами та сиром	63	84	152	209
		Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			473,16	599,19
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Овочі припущені в сметанному соусі	72	87	60,5	73,66
		Сир твердий	4	6	14,4	21,6
		Рагу із птиці	169	179	179,05	200,68
		Сік фруктовий	120	180	50,4	75,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		фактична калорійність			390,45	457,64
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
четвер 3 тиждень						

Ч е т в е р з Т и ж д е н ь	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	122	155	222,25	283,03
		Соус яблучний	73	89	52	61,83
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81
		Сік фруктовий (апельсиновий)	120	180	64,8	97,2
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			376,86	496,87
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат з капусти, моркви та яблук	55	75	25,9	41,1
		або салат полонинський	52	62	31,35	37,8
		Суп гороховий	150	200	81,43	107,58
		Оладки із птиці	70	93	114,06	147,69
		Картопляне пюре	91	114	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з салатом з капусти			419,83	525,64
		з салатом полонинським			425,28	522,34
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Огірки або помідори свіжі	40	50	5,60	7,00
		або огірок квашений	0	50	0	6,5
		або салат з капусти	40	50	20,47	25,64
		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Риба запечена під молочним соусом	33/21	49/35	80,8	125,5
		Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	120	115,8	141,35
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з огірками або помідорами			338,04	432,77

		з салатом з капусти			352,91	444,91	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		п'ятниця 3 тиждень					
П Я Т Н И Ц Я З Т И Ж	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Локшинник з фруктами	140	175	214,37	267,84	
		Соус з кураги	30	30	31,5	31,5	
		Морква тушкована в сметані	65	86	67,96	92,39	
		Молоко кип'ячене	100	100	52	52	
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36	
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з яблуками			392,83	479,73	
		з апельсинами, або мандаринами			389,83	475,73	
		з бананами			419,23	514,93	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Бурячкова ікра	40	60	27,89	44,47	
		або огірки або помідори свіжі	40	60	9,20	13,80	
		Суп харчо	150/5	200/6	87,88	112,53	
		Паличка із птиці	45	60	102,7	134,35	
		Булгур	82	102	100,69	110	
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32	
ВСЬОГО ЗА ОБІД: з бурячковою ікрою				440,00	538,77		
з огірками або помідорами свіжими				421,31	508,10		
калорійність за нормами			415-485	510-595			

е н ь	вечеря	Огірки або томати свіжі	60	40	13,80	9,20
		або огірок квашений	0	40	0	5,2
		або салат з капусти пекінської або молодої	60	40	30,54	20,45
		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Кнелі з птиці з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	63/56	114,62	163,36
		Каша гречана	82	103	125,45	157,23
		Сир твердий	4	6	14,4	21,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з огірками або томатами свіжими			377,11	465,91
		з салатом з капусти пекінської або молодої			393,85	477,16
		калорійність за нормами			350-415	425-510
понеділок 4 тиждень						
п о н е д	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Овочі натуральні (огірки або томати свіжі)	20	30	4,60	6,90
		або огірки солоні	0	30	0,00	3,90
		Шарлотка з рису та овочів	120	147	163,34	197,98
		яйце куряче відварне	1	1	79	79
		сир твердий	10	15	36	54
		чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		хліб цільнозерновий	30	30	71	71
		Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
		або фрукти свіжі (банани)	60	80	53,40	71,20
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з яблуками			403,68	477,20
		з апельсинами, або мандаринами			400,68	473,20

і л о к 4 т и ж д е н ь	обід	з бананами			430,08	512,40
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		Буряк тушкований в сметанному соусі	30	40	25,5	34,55
		або рагу із кабачків з томатами	28	37	33,77	43,25
		Суп селянський з перловою крупою	150	200	71,26	90,24
		Биточок рублений із птиці	58	77	85,64	112,7
		Пюре з бобових	82	103	138,82	175,1
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		ВСЬОГО ЗА ОБІД: з буряком тушкованим			435,16	536,23
з рагу із кабачків з томатами			443,43	544,93		
калорійність за нормами			415-485	510-595		
вечеря	вечеря	Ікра з моркви	40	55	27,7	37,3
		або горошок овочевий відварний	46	61	43,84	56,25
		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Рибна тюфтелька в сметанно-томатному соусі	60/30	90/45	128,63	190,15
		Картопляне пюре	91	114	84,5	105,63
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з ікрою з моркви			376,67	485,5
		з горошком овочевим відварним			392,81	504,45
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		вівторок 4 тиждень				
в	данок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	122	155	222,25	283,03
		Соус яблучний	73	89	52	61,83
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81

і в т о р о к 4 т и ж д е н ь	сні	Сік апельсиновий	120	180	64,8	97,2
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			376,86	496,87
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ полтавський з галушками	150	200	101,57	133,82
		Фрикадельки м'ясні	60	80	95,16	126,97
		Макаронні вироби відварні з овочами	100	130	120,98	151,51
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			438,55	549,72
		калорійність за нормами			415-485	510-595
вечеря	Буряк тушкований у сметанному соусі	45	55	36,3	47,13	
	або салат з капусти, моркви та яблук	50	65	27,2	35,58	
	Яйце перепилине або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15	
	Гуляш із птиці	50	67	87,38	115,59	
	Каша з крупи булгур	80	100	100,69	110	
	Молоко кип'ячене	150	180	78	93,6	
	Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з буряком тушкованим			388,47	452,42	
	з салатом з капусти, моркви та яблук			379,37	440,87	
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
		середа 4 тиждень				
сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Каша вязка молочна з сухофруктами	122	145	182,44	221,11	
	Морква тушкова в сметані	65	86	67,96	92,39	
	Какао з молоком	150	180	76,12	85,04	
	Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36	
	або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
	або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	

с е р е д а 4 Т и ж д е н ь			ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками			353,52	434,54
			з апельсинами, або мандаринами			350,52	430,54
			з бананами			379,92	469,74
			калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
			Суп рисовий з помідорами та сметаною	150	200	82	117
			або Розсольник з крупою	150	200	99,05	129,99
			Пиріг пастуший	140	187	152,59	202,13
			Сік фруктовий	120	180	70,8	106,2
			Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
			Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27,00	36,00
			або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00
			або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
			ВСЬОГО ЗА ОБІД: з яблуком та супом рисовим			418,49	547,43
		з апельсинами, мандаринами та супом рисовим			415,49	543,43	
	з бананами та супом рисовим			444,89	582,63		
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			1454,37	1883,79		
	калорійність за нормами			415-485	510-595		
ввечеря		Салат з капусти, огірків та кропу	60	40	29,80	13,86	
		Салат з свіжої капусти	60	40	34,37	22,65	
		Огірок квашений	0	40	0	5,2	
		Сир твердий	10	15	36	54	
		Оладки із птиці	70	93	114,06	147,69	
		Каша пшенична або ячмінна або перлова	80	100	106,42	133,03	

	веч	Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:					
		з Салатом з капусти, огірків та кропу			380,12	453,30	
		з Салатом з свіжої капусти			384,69	462,09	
		калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510	
		четвер 4 тиждень					
ч е т в е р 4 т	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Запіканка вермишелево- сирна	116	145	256,99	297,01	
		Морква тушкована в сметані	65	86	69,96	96,39	
		Чай трав'яний без цукру	150	150	0	0	
		Яблуко печене	53	70	27	36	
		або фрукти свіжі (апельсин, мандарин)	60	80	24,00	32,00	
		або фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20	
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК: з яблуками	27	36	353,95	429,4	
		з апельсинами, або мандаринами	24,00	32,00	350,95	425,40	
		з бананами	53,40	71,20	380,35	464,60	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
		обід	Свіжі помідори або огірки	30	50	6,90	11,50
			або салат з капусти молодої або пекінської	30	45	17,18	24,11
			Суп овочевий з сметаною	150/4	200/5	61,49	79,78
Паличка із мяса птиці	45		60	102,7	134,35		
Бобові в сметанному соусі	91		123	125,16	171,94		
Хліб цільнозерновий	30		30	71,1	71,1		
Компот з свіжих яблук	150		180	49,74	66,32		

И Ж Д Е Н Ь	ВСЬОГО ЗА ОБІД: з помідорами або огірками				417,09	534,99	
	з салатом з капусти свіжої або пекінської				427,37	547,60	
	калорійність за нормами				415-485	510-595	
	вечеря	Ікра з буряка або моркви		30	45	22,25	32,33
		або кабачкова ікра		25	30	27,74	34,61
		Сир твердий		3	6	10,8	21,6
		Яйце перепиліне або куряче відварене		1/1/4	1/1/4	15	15
		Фіш боли в томатному соусі		68	103	71,21	108,56
		Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим		100	120	115,8	141,35
		Чай з цукром та лимоном		150	180	25,71	31,73
		Хліб цільнозерновий		30	30	71,1	71,1
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з ікрою буряковою				351,87	431,67		
з ікрою з кабачків				357,36	433,95		
калорійність за нормами				350-415	425-510		
п'ятниця 4 тиждень							
П Я Т Н	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Локшинник з фруктами	140	175	214,37	267,84	
		Соус яблучний	36	45	26,25	31,2	
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81	
		Молоко кип'ячене	150	150	78	78	
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			356,43	431,85	
		калорійність за нормами	118,05	121,84	350-415	425-510	
		Салат з капусти з огірків та кропу	50	40	24,61	13,86	
		або салат з капусти молоді або пекінської	45	40	23,03	20,47	
		Огірок квашений	0	25	0	3,25	

М И Ц Я 4 Т И Ж Д Е Н Ь	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15	
		Суп гороховий	150	200	76,67	101,62	
		Пудинг із мяса птиці	60	80	97,58	128,61	
		Каша гречана	80	100	125,45	157,23	
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1	
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:					
		з капустою тушкованою			460,15	553,74	
		з капустою пекінською			458,57	560,35	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
		вечеря	Буряк тушкований в сметанному соусі	57	75	48,27	64,71
			або ікра овочева	45	60	34,8	44,7
			або ікра овочева збірна	45	60	35,42	46,02
			Курка по-італійськи	45	60	83,23	109,14
Каша (пшенична, ячмінна, або перлова) розсипчаста	97		121	128,53	159,83		
Сир твердий	10		15	36	54		
Хліб цільнозерновий	30		30	71,1	71,1		
Чай трав'яний з цукром	150		180	22,74	28,42		
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з буряком тушкованим				389,87	487,2		
з ікрою овочевою				376,4	467,19		
з ікрою овочевою збірною				377,02	468,51		
калорійність за нормами				350-415	425-510		

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)

Виконавець: інженер-технолог з організації харчування управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина

