

Погоджено:
 Начальник Чернівецького районного управління
 Головного управління Держпродспоживслужби
 у Чернівецькій області
 Сергій Лазарев _____
 " " 2023р.

1

Затверджено:
 Заступник начальника з фінансово-
 економічних питань управління освіти
 Чернівецької міської ради
 Денис Круглецький _____
 " " 2023р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей для ЗДО
 та дошкільних підрозділів НВК/ гімназій Чернівецької територіальної громади міста Чернівців на осінній період 2023р**

		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	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		60	80	31,99
Котлета по-міланськи з сиром (ЗП,Г,Я,МП,Л)				56	75	142,00	190,00	
Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)				100	120	129,00	160,00	
Сир твердий (або соус сметанний 40/60) (МП,Л)				5	7	18,00	25,00	
Фрукти по сезону				60	80	32,00	43,00	
ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:						352,99	459,00	
калорійність за нормами						350-415	425-510	
1 т и ж д е	обід		Овочі свіжі натуральні		25	35	8,80	12,31
			Суп харчо (МП,Л)		150/5	200/6	83,00	107,00
			Котлета рибна любительська (Р,Г,Я,МП,Л)		59	88	81,21	116,36
		Картопля тушкована з цибулею та томатом		100	113	118,56	135,45	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10	
		Компот із суміші с/ф		150	180	42,84	52,54	
		Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				437,51	537,76	
		калорійність за нормами		56,91	68,62	415-485	510-595	
Овочі тушковані (або салат з свіжих овочів 40/60)		30	50	24,00	40,00			
Суфле яєчне		75	75	118,50	118,50			

Н Б	вечеря	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП,МП,Л)	100	120	115,00	141,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Какао з молоком	150	180	60,86	85,04
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			389,46	455,64
		калорійність за нормами			350-415	425-510
В і в т о р о к 1 т и ж д е н ь	сніданок	вівторок 1 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Каша боярська (із пшона з родзинками) (ЗП,МП,Л,Я)	114	125	184,55	202,48
		Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП,Л,Я)	94	124	141,66	185,17
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81
		або пюре гарбузове солодке	75	100	44,00	58,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з морквою припущеною			364,02	442,46
		з пюре гарбузовим			370,21	445,65
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Овочі свіжі натуральні (або салат з свіжих овочів 50/60)	45	60	8,30	11,00
		Суп польовий (МП,Л)	150	200	72,21	95,00
		Биточки особливі (Г)	55	75	128,00	171,00
		Пюре з бобових (МП,Л)	82	82	138,82	138,82
Компот з свіжих яблук		150	180	49,74	66,32	
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:				459,87	542,24	
калорійність за нормами			415-485	510-595		
вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
	Овочі тушковані	30	40	37,00	56,00	
	або салат з свіжих овочів	40	60	25,00	40,00	
	Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	125,59	
	Банаш по гуцульськи (МП,Л)	90/4	100/7	126,71	140,81	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	71,1	71,10	71,10	
	Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00	

		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з овочами тушкованими ³			364,69	441,50	
		з салатом овочевим			352,69	425,50	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
с е р е д а 1 т и ж д е н ь	сніданок	середа 1 тиждень					
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	30,00	40,00	
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	96,56	126,03	
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00	
		Молоко кип'ячене (або сир твердий 10/15) (МП,Л)	150	200	78,00	104,00	
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:			365,56	473,03	
	калорійність за нормами			350-415	425-510		
	обід	Борщ з картоплею і капустою (МП,Л)	150	200	87,05	101,21	
		Плов з мяса птиці (ЗП,МП,Л)	110	140	158,00	202,00	
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			418,95	523,51	
		калорійність за нормами			415-485	510-595	
	вечеря	Овочі по - карпатськи (ЗП,Г)	80	107	76,54	95,36	
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
		Сирники з сиру к\м (МП,Л,Я,Г)	60	70	158,50	170,00	
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				394,14	436,46		
калорійність за нормами				350-415	425-510		
		четвер 1 тиждень					
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	

Ч
е
т
в
е
р

1

Т
и
ж
д
е
н
ь

сніданок	Салат з свіжих овочів ⁴	60	80	33,00	54,00
	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
	Каша вязка молочна (МП,Л,ЗП,Г)	130	180	198,00	229,00
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00
	Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			351,00	426,00
	калорійність за нормами			350-415	425-510
обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	30	40	15,24	17,80
	Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	61,49	79,78
	Болоньезе	65	87	168,17	222,21
	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	80	100	100,69	110,00
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
	Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:			475,69	577,89
калорійність за нормами			415-485	510-595	
вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	33,00	42,00
	або овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
	Паличка із мяса птиці	45	60	102,70	134,35
	Бобові в сметанному соусі (МП,Л)	91	123	121,58	167,18
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
	Сир твердий (або молоко кип'ячене 100/140) (МП,Л)	7	10	25,20	36,00
	Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з овочами свіжими			385,58	493,63
	з овочами тушкованими			392,58	504,63
	калорійність за нормами			350-415	425-510
п'ятниця 1 тиждень					
Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
Салат з свіжих овочів	60	80	72,00	80,00	

П Я Т Н И Ц Я 1 Т И Ж Д Е Н Ь П О Н	сніданок	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я) ⁵	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Запиканка вермішелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)	100	138	246,93	297,01
		Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			393,43	468,01
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	45	65	24,61	13,86
		Суп гороховий	150	200	76,67	101,62
		Нагетси із птиці (Г,Я)	56	75	136,50	182,00
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			469,88	571,58
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Овочі припущені в сметанному соусі (МП,Л,Г)	87	116	74,00	99,00
		Рулет рибний (Р,Я,Г)	53	79	76,34	109,00
		Картопляне пюре (МП,Л)	91	114	84,50	106,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			376,74	491,30
		калорійність за нормами			350-415	425-510
сніданок	понеділок 2 тиждень					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	65	25,00	32,00	
	Бефстроганов з філе птиці (Г,МП,Л)	35/50	45/50	102,40	125,52	
	Каша розсипчаста з маслом вершковим (ЗП,Г,МП,Л)	100	120	128,53	159,83	
	Сир твердий (МП,Л)	4	6	14,40	21,60	

е д і л о к 2 т и ж д е н ь в і в т о р о	с	Хліб (ЗП,Г)	6	30	71,1	71,10	71,10		
		Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00		
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:						373,43	453,05	
	калорійність за нормами						350-415	425-510	
	Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л)			150	200	73,66	95,43		
	Рибна паличка з яйцем (Р,Я,Г)			46	69	97,56	137,31		
	Плов з родзинками (рис з овочами та родзинками) ЗП,МП,Л			100	120	166,33	197,00		
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)			30	30	71,10	71,10		
	Сік фруктовий			120	180	50,40	75,60		
	ВСЬОГО ЗА ОБІД:						459,05	576,44	
	калорійність за нормами						415-485	510-595	
	вечеря	Омлет з морквою (Я,МП,Л,Г)		60	60	86,00	86,00		
		Пудинг з цвітної капусти (МП,Л,Я,Г)		61	83	52,00	70,00		
		Суп молочний з макаронами, або крупою (МП,Л,Г)		180	200	160,00	181,00		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10		
		Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:						369,10	408,10
		калорійність за нормами						350-415	425-510
	сніданок	вівторок 2 тиждень							
		Назва страв			1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)	
		Салат з свіжих овочів			40	50	22,00	31,00	
Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)			1/1/4	1/1/4	15,00	15,00			
Запіканка з сиру кисломолочного рожева (МП, Л, Г, ЗП, Я)			120	150	319,36	397,65			
Фрукти по сезону			60	80	32,00	43,00			
ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:						388,36	486,65		
калорійність за нормами						350-415	425-510		
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)			40	50	7,00	9,00			
Суп харчо (МП,Л)			150	200	73,00	107,00			

к 2 Т и ж д е н ь	обід	Ковбаски м'ясні (Я,ЗП,Г) ⁷	50	70	120,47	157,32
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (ЗП,Г,МП,Л)	100	120	144,00	185,00
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			465,31	595,74
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях (Г,Я)	48	65	96,56	126,00
		Бобові у сметанному соусі (МП,Л,Г)	91	123	121,58	157,18
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			402,24	492,28
		калорійність за нормами			350-415	425-510
с е р е д а 2	сніданок	середа 2 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)
		Салат з свіжих овочів	60	80	32,00	41,00
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Каша вязка молочна (МП,Л,ЗП,Г)	130	180	198,00	239,00
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			350,00	423,00
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	35	45	17,00	22,00
		Юшка з бобових, вермішелі з курячим м'ясом та сметаною (МП,Л,Г)	150/5	200/7	126,00	158,32
		(Я,Г,МП,Л)	116/34	145/58	180,00	226,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
Кисіль із суміші с/ф (Г)		150	180	59,00	77,00	

Т И Ж Д Е Н Ь		Фрукти по сезону	8	60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				485,10	597,42	
		калорійність за нормами				415-485	510-595	
	вечеря		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		45	60	8,00	11,00
			Тфтелька з птиці з овочами (Г,МП,Л,Я)		65/24	88/32	141,49	184,03
			Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)		80	100	101,00	130,00
			Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
			Молоко кип'ячене або сир твердий (10-15гр)		150	200	78,00	104,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				399,59	500,13	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
ч е т в е р	четвер 2 тиждень							
	сніданок	Назва страв		1-4р	4-6(7)	1-4р	4-6(7)	
		Салат з свіжих овочів		60	80	38,00	47,40	
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
		Пудинг з сиру кисломолочного, соус сметанный солодкий (МП,Л,ЗП,Г,Я)		100/40	130/40	266,00	329,00	
		Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				351,00	434,40	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
		обід	Суп овочевий з сметаною (МП,Л)		150/4	200/5	61,49	79,78
	Чахохбілі з птиці			77	103	91,79	121,90	
	Пюре з бобових з м/в (МП,Л)			82	103	138,82	175,10	
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)			30	30	71,10	71,10	
	Сік фруктовий			120	180	50,40	75,60	
	Фрукти по сезону			60	80	32,00	43,00	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:					445,60	566,48		
калорійність за нормами					415-485	510-595		
е		Овочі тушковані		40	50	35,00	40,00	

С Н Ь	вечеря	Тефтелька рибна в сметанно-томатному соусі (Р,Г,МП,Л)	60/30	90/50	138,63	195,48
		Картопляне пюре (МП,Л)	91	114	84,50	105,63
		Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			356,73	445,21
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п я т н и ц я	сніданок	п'тниця 2 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	40	60	23,00	34,40
		Гуляш з птиці (Г)	50	67	100,00	115,59
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	128,53	159,83
		Молоко кип'ячене або (сир твердий 10/15) (МП,Л)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			361,53	456,82
		калорійність за нормами			350-415	425-510
2 т и ж д е н ь	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Борщ з картоплею та капустою (МП,Л)	150	200	57,85	74,81
		Болоньезе	65	87	168,17	222,42
		Макарони відварні з овочами (ЗП,Г)	100	130	121,00	141,50
		Компот із суміші сухофруктів з цукром	150	180	42,84	52,54
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			475,96	577,37
		калорійність за нормами			415-485	510-595
вечеря	Каша вязка молочна з гарбузом	180	220	192,00	233,00	
	Яблуко фаршироване сиром кисломолочним (МП,Л,Я)	94	124	142,00	185,00	
	Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00	
	ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			361,50	451,00	

		калорійність за нормами	10			350-415	425-510	
П о н е д і л о к	сніданок	понеділок 3 тиждень						
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	15,00	20,00		
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)	45	60	113,00	134,35		
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	154,00	185,40		
		Сир твердий (або молоко кип'ячене 150/200) (МП,Л)	10	15	36,00	54,00		
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			421,10	507,85		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
З Т и ж д е н ь	обід	Суп з цвітною капустою і сметаною (МП,Л)	150/7	200/9	64,87	84,56		
		Шніцель рибний (Р,Я,Г)	47	70	85,35	121,31		
		Картопля тушкована з цибулею та томатом	100	113	118,60	135,50		
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
		Кисіль із суміші с/ф (Г)	150	180	59,00	77,00		
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00		
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			430,92	532,47		
		калорійність за нормами			415-485	510-595		
вечеря	вечеря	Овочі по - карпатськи (ЗП,Г)	80	107	76,54	95,36		
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00		
		Бабка з макаронів запечена з сиром к/м	130	150	312,00	360,00		
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			403,54	470,36		
		калорійність за нормами			350-415	425-510		
В і	анок	вівторок 3 тиждень						
		Салат з свіжих овочів	60	80	35,60	62,00		
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00		
		Каша вязка молочна (МП,Л,ЗП,Г)	130	180	198,00	239,00		

В Т О Р О К З Т И Ж Д Е Н Ь	снідак	Какао з молоком (МП,Л) 11	150	180	73,00	85,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			353,60	444,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ з картоплею та сметаною (МП,Л)	150	200	71,00	92,50
		Суфле м'ясне з овочами (Я)	30	40	165,44	205,33
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			486,28	595,25
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Овочі тушковані	50	70	40,00	53,00
		Філе птиці запечене під сиром (МП,Л)	55	73	120,19	160,26
		Пюре з бобових з маслом (МП,Л)	82	103	138,82	175,10
		Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			397,61	492,46
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	середа 3 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів	60	80	32,00	41,00
Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
Сирно- рисова запіканка з соусом сметанним (МП,Л,Я,Г)		100/30	130/30	276,00	332,00	
Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00	
ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				355,00	431,00	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
с е		Салат з свіжих овочів (або овочі натуральні)	50	70	25,90	41,10
		Суп гороховий (МП,Л)	150	200	81,43	107,58

р е д а з т и ж д е н ь	обід	Оладки із птиці (Г,МП,Л,Я) ¹²	70	93	114,06	147,69
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	80	100	125,45	157,23
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Компот із суміші с/ф	150	180	42,84	52,54
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			460,78	577,24
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Овочі тушковані	35	50	39,00	55,00
		Кнелі з птиці з рисом в сметанно-томатному соусі (Г,МП,Л,ЗП)	47/32	63/56	110,00	157,40
		Макаронні вироби відварні (МП,Л,ЗП,Г)	97	100	108,00	114,40
		Молоко кип'ячене (МП,Л)	100	100	52,00	52,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			412,10	492,90
		калорійність за нормами			350-415	425-510
ч е т в е р з	сніданок	четвер 3 тиждень				
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	40	60	22,00	33,00
		Плов з м'яса птиці (ЗП,МП,Л)	30/90	50/100	252,00	330,00
		Молоко кип'ячене (або сир твердий 10/15) (МП,Л)	150	200	78,00	104,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			384,00	510,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	25	30	4,7	5,60
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)	150/4	200/5	56,73	73,83
		Біфштекс із свинини та яловичини (МП,Л)	40	53	121,00	154,00
		Бобові з цибулею	88	114	143,59	178,94
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
ВСЬОГО ЗА ОБІД:				463,22	589,67	

Т и ж д е н ь		калорійність за нормами	13			415-485	510-595
	вечеря	Омлет з твердим сиром (Я,МП,Л)	57	57	113,00	113,00	
		Пудинг з цвітної капусти (МП,Л,Я,Г)	83	110	77,00	113,00	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00	
		Яблуко печене з цукром	53	70	38,40	51,20	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:			372,50	433,30	
	калорійність за нормами			350-415	425-510		
П я т н и ц я 3 Т и ж д е н ь	п'ятниця 3 тиждень						
	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Салат з свіжих овочів	60	80	31,99	41,11	
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
		Пудинг з сиру кисломолочного (ЗП,Г,МП,Л,Я)	115	145	253,69	313,18	
		Соус яблучний (Г)	73	89	52,00	62,00	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			352,68	431,29	
		калорійність за нормами	118,05	121,84	350-415	425-510	
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	30	40	24,00	32,00	
		Юшка столична (МП,Л)	150/5	200/8	57,23	74,53	
		Курячий рулет фарширов. яйцем з соусом сметанним (МП,Л,Я,Г)	60/34	80/58	155,00	200,00	
		Картопляне пюре (МП,Л)	91	114	84,50	105,63	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20	
ВСЬОГО ЗА ОБІД:				462,63	589,46		
калорійність за нормами				415-485	510-595		
вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	40	50	5,60	7,00		
	Риба запечена під молочним соусом (Р,Г,Я,МП,Л)	33/21	49/35	98,80	135,50		
	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (ЗП,МП,Л)	100	120	115,80	141,35		
	Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10		
	Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00		

		Фрукти по сезону	14	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				350,80	430,95
		калорійність за нормами				350-415	425-510
		понеділок 4 тиждень					
п о н е д і л о к	сніданок	Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		60	80	13,80	19,00
		Курка по-італійськи		45	60	83,23	109,14
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)		100	120	128,53	159,83
		Сир твердий (МП,Л)		10	15	36,00	54,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:				364,66	456,07
		калорійність за нормами				350-415	425-510
		4	обід	Овочі тушковані (або салат з свіжих овочів 45/60)		35	50
Суп болгарський із сметаною (Я,МП,Л,ЗП,Г)				150/4	200/5	73,00	98,00
Хлібець рибний				48	72	76,00	106,42
Пюре з бобових (МП,Л)				82	103	138,82	175,10
Компот із суміші сухофруктів з цукром				150	180	42,84	52,54
Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)				30	30	71,10	71,10
ВСЬОГО ЗА ОБІД:						431,76	543,16
калорійність за нормами						415-485	510-595
т и ж д е н ь	вечеря	Овочі тушковані		50	70	39,00	55,00
		або салат з свіжих овочів		60	80	39,12	52,00
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Запіканка вермішелево-сирна (МП,Л,ЗП,Г,Я)		116	145	247,00	297,00
		Соус яблучний (Г)		73	89	52,00	62,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з овочами тушкованими				353,00	429,00

		з салатом овочевим	15			353,12	426,00
		калорійність за нормами				350-415	425-510
В і в т о р о к 4 Т и ж д е н ь	сніданок	вівторок 4 тиждень					
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
		Салат з свіжих овочів (або овочі натуральні)	60	80	58,00	66,00	
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
		Плов фруктовий (ЗП,Г,МП,Л)	125	150	198,00	244,00	
		Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,00	85,00	
		Фрукти по сезону	40	60	21,00	32,00	
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			350,00	427,00	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Борщ полтавський з галушками (Г,Я,МП,Л)	150	200	101,57	133,82	
		Фрикадельки м'ясні (Я,ЗП,Г)	60	80	95,16	126,97	
		Макаронні вироби відварні з овочами (ЗП,Г)	100	130	120,98	151,51	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		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	Овочі тушковані	45	55	36,30	47,13	
		або салат з свіжих овочів	50	65	27,20	35,58	
		Гуляш із птиці (Г)	50	67	87,38	115,59	
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	80	100	100,69	110,00	
		Молоко кип'ячене (або сир твердий 10/15) (МП,Л)	150	180	78,00	93,60	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з овочами тушкованим			373,47	437,42	
		з салатом з овочів			364,37	425,87	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	

		середа 4 тиждень			16	
с е р е д а 4 т и ж д е н ь ч е	сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р
		Салат з свіжих овочів	60	80	32,00	41,00
		Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)	1/1/4	1/1/4	15,00	15,00
		Гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао) (МП,Л,Я,Г,ЗП)	155	190	287,00	359,00
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:			366,00	458,00
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Суп рисовий з помідорами та сметаною (МП,Л)	150	200	82,00	117,00
		Пиріг пастуший з соусом сметанно-томатним (Г,Я,МП,Л)	140/20	187/30	161,60	215,00
		Сік фруктовий	120	180	70,80	106,20
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:			417,50	552,30
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	33,00	42,00
		Оладки із птиці (Г,МП,Л,Я)	70	93	114,06	147,69
		Каша розсипчаста з маслом та соусом сметанним (МП,Л,ЗП,Г)	80/40	100/60	138,00	181,00
		Сир твердий (МП,Л)	5	7	18,00	25,00
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)	30	30	71,10	71,10
		Чай (трав'яний або каркаде)	150	180	27,50	33,00
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРІЮ:			401,66	499,79
калорійність за нормами		382	472	350-415	425-510	
		четвер 4 тиждень				
сніданок	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	60	80	22,00	47,40	
	Курятина в сметані (МП,Л)	39	52	113,43	151,16	
	Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)	100	120	129,00	160,00	
	Какао з молоком (МП,Л)	150	180	73,12	85,04	
	Фрукти по сезону	60	80	32,00	43,00	

С Т В Е Р 4 Т И Ж Д Е Н Ь П Я Т		ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:		17			337,55	443,60
		калорійність за нормами					350-415	425-510
	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		30	50	17,18	24,11	
		Суп овочевий з сметаною (МП,Л)		150/4	200/5	61,49	79,78	
		Паличка із мяса птиці (Г,Я)		45	60	102,70	134,35	
		Бобові в сметанному соусі (МП,Л,Г)		91	123	125,16	171,94	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10	
		Кисіль із суміші с/ф (Г)		150	180	59,00	77,00	
		Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:				468,63	601,28	
	калорійність за нормами					415-485	510-595	
	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене (Я)		1/1/4	1/1/4	15,00	15,00	
		Фіш боли в томатному соусі (Р,Я,ЗП,Г)		68	103	71,21	108,56	
		Запіканка овочева (Г,Я,ЗП,МП,Л)		90	130	157,23	227,00	
		Чай (трав'яний або каркаде)		150	180	27,50	33,00	
		Сир твердий (МП,Л)		6	9	21,60	32,00	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10	
ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:				363,64	486,66			
калорійність за нормами					350-415	425-510		
сніданок	п'ятниця 4 тиждень							
	Назва страв		1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
	Запіканка з сиру кисломолочного та моркви (МП,Л,ЗП,Г,Я)		130	180	297,00	369,00		
	Морква припущена з родзинками		40	55	26,00	35,49		
	або гарбуз припущений з маслом та цукром		30	40	27,00	36,00		
	Фрукти по сезону		60	80	32,00	43,00		
	ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з морквою припущеною				355,00	447,49		

Н И Ц Я		з гарбузом припущеним	18			356,00	448,00	
		калорійність за нормами				350-415	425-510	
4	обід	Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		45	65	25,00	30,00	
		Суп гороховий		150	200	76,67	101,00	
		Пудинг із мяса птиці (Г,МП,Л,Я)		60	80	97,58	128,00	
		Каша розсипчаста з маслом вершковим (МП,Л,ЗП,Г)		80	100	125,45	157,00	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10	
		Сік фруктовий		120	180	70,80	106,00	
		ВСЬОГО ЗА ОБІД:					466,60	593,10
		калорійність за нормами					415-485	510-595
Т И Ж Д Е Н Ь	вечеря	Салат з свіжих овочів (або овочі тушковані 50/70)		60	80	30,00	41,00	
		Омлет (Я,МП,Л,Г)		60	60	69,00	69,00	
		Локшинник з фруктами (Г,МП,Л,Я)		140	140	178,00	214,37	
		або плов фруктовий		125	150	176,00	222,00	
		Фрукти по сезону		30	50	16,00	27,00	
		Молоко кип'ячене (або сир твердий 6/10) (МП,Л)		100	150	52,00	78,00	
		Хліб цільнозерновий (Г,ЗП)		30	30	71,10	71,10	
		ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з локшинником					416,10	500,47
		з пловом фруктовим					414,10	508,10
		калорійність за нормами					350-415	425-510

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування у закладах ЗДО у разі п'ятиденного перебування розроблене з урахуванням вимог Постанови КМУ від 24.03.2021р. №305 (із змінами) згідно з додатком 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 груп (з вивченням єврейських традицій) у ЗДО №28 "СвітЛичка" - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до традицій кашруту.

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

