Погоджено:

в.о Заступник начальника
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області
Ігорь Тодорюк
" " 2025р.

Затверджено:
заступник начальника управління з фінансово-економічних питань управління освіти
Чернівецької міської ради
Володимир Одочук
" 05 " травня 2025р.

Примірне чотиритежневе сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО Чернівецької територіальної громади на літній період 2025р

понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Назва страв, алергени	1-4кл	5-9кл	10-11кл	1-4кл	5-9кл	10-11кл
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	50	50	34	34	34
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	122,00	122,00	153,00
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	269	318
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Чай з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всого за обід:				642,70	753,80	833,80
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 1 тиждень						
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	50	50	29	29	29
Борщ з капустою та картоплею (МП)	200	200	250	102,00	102,00	128,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	296	355
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	133	165	165
Хліб цільнозерновий	30	30	30	62,00	62,00	62,00
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всого за обід:				634,42	755,42	840,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

середа 1 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	**80/5**	**80/5**	**80/5**	**63,00**	**63,00**	**63,00**
Сир твердий (МП)	**8**	**5**	**5**	**29**	**18**	**18**
Суп гороховий	**200**	**200**	**250**	**122,16**	**122,16**	**154,94**
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	**50/50**	**72/50**	**86/50**	**171,37**	**215**	**272**
Макарони відварені (Г, МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**154,62**	**193**	**193,27**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**732,57**	**803,58**	**893,63**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
четвер 1 тиждень						
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	**50**	**50**	**50**	**24,00**	**24,00**	**24,00**
Яйце відварне (Я)	**1/2**	**1/2**	**1/2**	**39,5**	**39,5**	**39,5**
Сир твердий (МП,Л)	**10**	**10**	**10**	**36**	**36**	**36**
Суп селянський з сметаною (Г,МП)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**125,00**	**125,00**	**166,00**
Риба смажена (Г)	**50**	**75**	**100**	**98,00**	**147,00**	**196,00**
Картопляне пюре (МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**121,50**	**152,00**	**152,00**
Сік фруктовий	**200**	**200**	**200**	**84**	**84**	**84**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**644,00**	**723,50**	**813,50**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
п'ятниця 1 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	**60/8**	**60/8**	**60/8**	**106**	**106**	**106**
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**115,5**	**115,5**	**139,3**
Яйце відварне (Я)	**1/2**	**1/2**	**1/2**	**39,5**	**39,5**	**39,5**
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	**70**	**100**	**120**	**132,67**	**189,53**	**227,43**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**143,3**	**179,1**	**179,1**
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**	**37,80**	**37,80**	**37,80**
Всого за обід:				**690,87**	**783,53**	**845,23**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
понеділок 2 тиждень	**вихід страв по вікових категоріях**			**калорійність страв**		
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	**50**	**50**	**50**	**29**	**29**	**29**
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**143**	**143**	**174**
Гуляш з вареної яловичини (Г)	**70**	**100**	**120**	**91,5**	**130,72**	**186,86**
Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г)	**120/10**	**150/10**	**150/10**	**191**	**229**	**229**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**646,92**	**724,14**	**811,28**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
вівторок 2 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	**80/7**	**80/7**	**80/7**	**110**	**110**	**110**
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)	**200**	**200**	**250**	**113**	**113**	**141**
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	**70**	**100**	**120**	**207**	**249**	**319**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**143,3**	**179,1**	**179,1**
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**	**37,80**	**37,80**	**37,80**
Всого за обід:				**727,2**	**805**	**903**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
середа 2 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	**50/8**	**50/8**	**50/8**	**98,48**	**98,18**	**98,48**
Сир твердий (МП,Л)	**10**	**10**	**10**	**36**	**36**	**36**

Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**125**	**125**	**151**
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	**50**	**75**	**100**	**98,00**	**147,00**	**196,00**
Картопляне пюре (МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**121,50**	**152,00**	**152,00**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**671,4**	**750,6**	**825,9**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
четвер 2 тиждень						
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	**45**	**45**	**45**	**26**	**26**	**26**
Яйце куряче відварне (Я)	**1/2**	**1/2**	**1/2**	**39,50**	**39,50**	**39,50**
Капусняк з капусти та карпоплі (МП,Л)	**200**	**200**	**250**	**107,30**	**107,30**	**131,30**
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	**55/25**	**80/25**	**100/25**	**177,39**	**234,20**	**294,46**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**142,7**	**165,8**	**165,8**
Чай з цукром	**180**	**180**	**180**	**47,00**	**47,00**	**47,00**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**655,89**	**735,8**	**820,06**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
п'ятниця 2 тиждень						
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	**50**	**50**	**50**	**64,00**	**64,00**	**64,00**
Сир твердий (МП,Л)	**10**	**10**	**10**	**36**	**36**	**36**
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**107,00**	**127,00**	**148,00**
Плов з булгура з свининою (Г)	**150**	**200**	**250**	**225,82**	**301,1**	**376,4**
Сік фруктовий	**200**	**200**	**200**	**84**	**84**	**84**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**632,82**	**728,1**	**824,4**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
понеділок 3 тиждень	**вихід страв по вікових категоріях**			**калорійність страв**		

Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	**45**	**45**	**45**	**23,00**	**23,00**	**23,00**
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	**200**	**200**	**250**	**132,00**	**132,00**	**173**
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	**70**	**100**	**120**	**125,3**	**180**	**215**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**142,7**	**178**	**178**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**95,00**	**95,00**	**95,00**
Всого за обід:				**656,42**	**746,42**	**822,42**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
вівторок 3 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	**75/8**	**75/8**	**75/8**	**87,00**	**87,00**	**87**
Суп гороховий	**200**	**200**	**250**	**122,16**	**122,16**	**154,94**
Плов з булгура з свининою (Г)	**150**	**200**	**250**	**275,82**	**368,00**	**460**
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**	**37,80**	**37,80**	**37,80**
Всого за обід:				**638,88**	**731,06**	**855,84**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
середа 3 тиждень						
Борщ з квасолею	**200**	**200**	**250**	**86,00**	**86,00**	**108,17**
Сметана (МП, Л)	**10**	**10**	**10**	**20,6**	**20,6**	**20,6**
Болоньєзе	**120**	**180**	**210**	**199**	**278,5**	**348,2**
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	**120/10**	**150/10**	**150/10**	**191**	**229**	**229**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**689,02**	**806,52**	**898,39**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
четвер 3 тиждень						
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	**100**	**100**	**100**	**127,98**	**127,98**	**127,98**

Розсольник з перловою крупою (Г)	**200**	**200**	**250**	**129,3**	**129,3**	**159,3**
Стіки рибні (Я,Г)	**70**	**105**	**140**	**112,2**	**168,2**	**235,5**
Картопля тушкована з цибулею та томатом	**120**	**150**	**150**	**130,00**	**161,50**	**161,50**
Сік фруктовий	**200**	**150**	**200**	**84,0**	**84,0**	**84,0**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**699,48**	**786,98**	**884,28**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
п'ятниця 3 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	**100/10**	**100/10**	**100/10**	**115**	**115**	**115**
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	**200/5**	**200/5**	**250/5**	**103,70**	**103,70**	**127,10**
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	**90**	**125**	**150**	**137**	**228**	**253**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**143,3**	**179,1**	**179,1**
Чай з цукром	**180**	**180**	**180**	**47,00**	**47,00**	**47,00**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**662**	**788,8**	**837,2**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
понеділок 4 тиждень	**вихід страв по вікових категоріях**			**калорійність страв**		
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	**45**	**45**	**45**	**23,00**	**23,00**	**23,00**
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	**200**	**200**	**250**	**107,3**	**107,3**	**131,3**
Філе куряче запечене	**58**	**82**	**99**	**171**	**241**	**310**
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**138,7**	**165,8**	**165,8**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**632,42**	**729,52**	**822,52**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
вівторок 4 тиждень						

Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	**50**	**50**	**50**	**34**	**34**	**34**
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**114,4**	**114,4**	**138**
Яйце куряче відварне (Я)	**1/2**	**1/2**	**1/2**	**39,50**	**39,50**	**39,50**
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	**60**	**90**	**120**	**87**	**130**	**174**
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	**120**	**150**	**150**	**191**	**238,4**	**238,4**
Компот із суміші сухофруктів	**180**	**180**	**180**	**76,42**	**76,42**	**76,42**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**658,32**	**748,72**	**816,32**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
середа 4 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	**50/7**	**50/7**	**50/7**	**82,46**	**82,46**	**82,46**
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	**200/8**	**200/8**	**250/8**	**115,5**	**115,5**	**139,3**
Підсмажка м'ясна (Г)	**45/13**	**65/19**	**75/22**	**191**	**276**	**318**
Каша кукукрудзяна з сиром твердим (МП,Л)	**120/10**	**120/10**	**150/10**	**168,79**	**168,79**	**200,84**
Чай з цукром	**180**	**180**	**180**	**47,00**	**47,00**	**47,00**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**720,75**	**805,75**	**903,6**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**
четвер 4 тиждень						
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	**50**	**50**	**50**	**64,00**	**64,00**	**64,00**
Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л)	**200/10**	**200/10**	**250/10**	**122,60**	**122,60**	**148,60**
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	**70/25**	**100/25**	**120/25**	**145,87**	**202,73**	**250,63**
Картопляне пюре (МП,Л)	**120**	**150**	**150**	**121,50**	**152,00**	**152,00**
Сік фруктовий	**200**	**200**	**200**	**84**	**84**	**84**
Хліб цільнозерновий	**30**	**30**	**30**	**62,00**	**62,00**	**62,00**
Фрукти по сезону	**100**	**100**	**100**	**54,00**	**54,00**	**54,00**
Всого за обід:				**653,97**	**741,33**	**815,23**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**

п'ятниця 4 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	**80/10**	**80/10**	**80/10**	**131,00**	**131,00**	**131,00**
Суп гороховий (МП,Л)	**200**	**200**	**250**	**122,16**	**122,16**	**154,94**
Плов з м'ясом (Г)	**150**	**200**	**250**	**225,82**	**321,1**	**376,4**
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**	**37,80**	**37,80**	**37,80**
Всого за обід:				**632,88**	**728,16**	**816,24**
Калорійність за нормами				**630-735**	**720-840**	**810-945**

Примірне чотиритежневе 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 Постанова 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 (очищені)**

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина