

Погоджено:

Начальник Чернівецького управління  
Головного управління Держпродспоживслужби  
у Чернівецькій області  
Сергій Лазарєв \_\_\_\_\_  
" " 2022р.

Затверджено:

Заступник начальника з фінансово-  
економічних питань управління освіти  
Чернівецької міської ради  
Денис Круглецький  
" 31 " 10 2022р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації триразового харчування дітей для ЗДО  
та дошкільних підрозділів НВК/ гімназій Чернівецької територіальної громади міста Чернівців на зимовий період 2022 - 23р**

	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 капусти білоголової 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 або фрукти по сезону	53	70	27	36
			60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК: з яблуками печеними</b>			<b>395,13</b>	<b>449,08</b>
		<b>з фруктами</b>			<b>400,13</b>	<b>456,08</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
		1	-	Пюре морквяне або бурякове	30	40
Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4			1/1/4	15	15
Суп картопляний з галушками	150			200	108	146
Рулет рибний	53			79	76,34	108,81

Т И Ж Д Е Н Ь	обід	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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			464,42	584,7
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Капуста тушкована	40	55	30,36	42
		Нагетси із птиці	56	75	131,71	176
		Картопля пюре	91	114	84,5	105,63
		Какао з молоком	150	150	85,48	85,48
		Сир твердий	3	4	10,8	14,4
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			413,95	494,61
		калорійність за нормами			350-415	425-510
В І В Т О Р О К  1	сніданок	вівторок 1 тиждень				
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			364,02	442,46
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Салат з капусти білоголової або пекінської	40	60	22,65	34,4
		Суп гороховий	150	200	85	113
Биточки особливі		55	75	128	171	
Каша з крупи булгур		82	102	100,69	110	
Компот з свіжих яблук		150	180	49,74	66,32	
Хліб цільнозерновий		30	30	71,1	71,1	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				457,18	565,82	

Т И Ж Д Е Н Ь		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Пюре бурякове	40	55	41	56
		Гуляш із птиці	50	67	87,38	115,59
		Банош по гуцульськи	90/4	100/7	116,71	140,81
		Чай з цукром і лимоном	150	180	25,71	32,05
		Хліб цільнозерновий	30	71,1	71,1	71,1
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			356,9	430,55
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
с е р е д а  1		середа 1 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 тушкована в сметані	65	86	67,96	92,39
		Молоко кип'ячене	110	150	57,2	78
		Фрукти по сезону	60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			339,6	434,5
			калорійність за нормами			350-415
Т И Ж Д Е	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Борщ з картоплею і капустою	150	200	77,05	101,21
		Плов з мяса птиці	110	140	158	202
		Сік виноградний	120	180	70,8	106,2
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Фрукти по сезону	60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			423,95	538,51
			калорійність за нормами			415-485
	Салат з капусти з зеленим горошком	62	82	38,23	49,4	

Н Б	вечеря	Сир твердий	10	15	36	54
		Котлета натуральна з філе птиці в сухарях	48	65	96,56	126,03
		Пюре з бобових	82	103	138,82	175,1
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			406,42	501,34
		калорійність за нормами			350-415	425-510
Ч е т в е р 1 Т и ж д е н я	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			387,14	489,25
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Бурячкова ікра	30	30	22,25	22,25
		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 по сезону	60	80	32	43
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				450,96	547,70	
калорійність за нормами			415-485	510-595		
ж д е н	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	

Д Б		Паличка із мяса птиці	45	60	102,7	134,35
		Бобові в сметанному соусі	91	123	121,58	167,18
		Хліб цілнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Чай з цукром та лимоном	150	150	25,71	25,71
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			393,28	475,04
		калорійність за нормами			350-415	425-510
П Я Т Н И Ц Я  1 Т И Ж Д Е	сніданок	п'тниця 1 тиждень				
		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 по сезону	60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			379,08	503,63
	калорійність за нормами			350-415	425-510	
	обід	Салат з капусти білоголової або пекінської	30	45	17	23
		Суп овочевий з сметаною	150/4	200/5	61,49	79,78
		Болоньезе	65	87	168,17	222,21
		Макарони відварні	97	112	117,69	133
		Хліб цілнозерновий	30	30	71,1	71,1
Компот з свіжих яблук		150	180	49,74	66,32	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				485,19	595,41	
калорійність за нормами				415-485	510-595	
	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15	
	Бурячкова ікра	60	80	44,47	57,63	

<b>Н Б</b>	<b>вечеря</b>	<b>М'ясо птиці у сметані</b>	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>113,43</b>	<b>151,16</b>
		<b>Каша кукурудзяна</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>90,73</b>	<b>114,26</b>
		<b>Сир твердий</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>14,4</b>	<b>21,6</b>
		<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
		<b>Чай трав'яний з цукром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>22,74</b>	<b>28,42</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з бурячковою ікрою</b>			<b>371,87</b>	<b>459,17</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
<b>П О Н Е Д І Л О К  2 Т И</b>	<b>сніданок</b>	<b>понеділок 2 тиждень</b>				
		<b>Назва страв</b>	<b>1-4р</b>	<b>4-6(7)р</b>	<b>1-4р</b>	<b>4-6(7)р</b>
		<b>Салат з капусти, моркви та яблук</b>	<b>65</b>	<b>45</b>	<b>35,58</b>	<b>29,38</b>
		<b>огірки квашені</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>
		<b>Яйце куряче відварне</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>79</b>
		<b>Макарони відварні</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>131,17</b>	<b>158,06</b>
		<b>Сир твердий</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>54</b>
		<b>Чай трав'яний з цукром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>22,74</b>	<b>28,42</b>
		<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71</b>	<b>71</b>
		<b>Фрукти по сезону</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>32</b>	<b>43</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			<b>407,49</b>	<b>469,56</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
		<b>обід</b>	<b>Пюре морквяне або бурякове</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>26</b>
<b>Суп картопляний з зеленим горошком</b>	<b>150</b>		<b>200</b>	<b>73,66</b>	<b>95,43</b>	
<b>Рибна паличка з яйцем</b>	<b>46</b>		<b>69</b>	<b>97,56</b>	<b>137,31</b>	
<b>Рис відварний з овочами</b>	<b>80</b>		<b>100</b>	<b>113,98</b>	<b>140,47</b>	
<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>	
<b>Компот з свіжих яблук</b>	<b>150</b>		<b>180</b>	<b>49,74</b>	<b>66,32</b>	

Ж д е н ь	<b>ВСОГО ЗА ОБІД:</b>				<b>432,04</b>	<b>544,63</b>
	калорійність за нормами				<b>415-485</b>	<b>510-595</b>
	вечеря	Капуста тушкована	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>30,36</b>	<b>42</b>
		Котлета рублена з птиці	<b>58</b>	<b>77</b>	<b>111</b>	<b>147,55</b>
		Картопляне пюре	<b>91</b>	<b>114</b>	<b>84,5</b>	<b>105,6</b>
		Сир твердий	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>28,8</b>
		Какао з молоком	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>73,12</b>	<b>85,04</b>
		Хліб цільнозерновий	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				<b>388,08</b>	<b>480,09</b>	
калорійність за нормами				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
В і в т о р о к 2	<b>вівторок 2 тиждень</b>					
	сніданок	Назва страв	<b>1-4p</b>	<b>4-6(7)p</b>	<b>1-4p</b>	<b>4-6(7)p</b>
		Запіканка з сиру кисломолочного рожева	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>319,36</b>	<b>397,65</b>
		Морква припущена з родзинками	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>26,00</b>	<b>35,49</b>
		Чай трав'яний без цукру	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		Яблуко печене	<b>68</b>	<b>91</b>	<b>27</b>	<b>36</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			<b>372,36</b>	<b>469,14</b>
		калорійність за нормами				<b>350-415</b>
	обід	Ікра з буряка або моркви	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>29</b>	<b>44,5</b>
		Суп гороховий	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>85</b>	<b>113,17</b>
Товченики м'ясні		<b>60</b>	<b>80</b>	<b>94,12</b>	<b>126,28</b>	
Каша гречана розсипчаста		<b>100</b>	<b>120</b>	<b>154</b>	<b>185,37</b>	
Компот з суміші сухофруктів з цукром		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>42,84</b>	<b>52,54</b>	
Хліб		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				<b>476,06</b>	<b>592,96</b>	

Т и ж д е н ь	калорійність за нормами				415-485	510-595
	Салат з капусти пекінської або білоголової		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
	Чай трав'яний з цукром		150	180	22,74	28,42
	Фрукти по сезону		60	80	32	43
	<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				409,20	488,19
калорійність за нормами				350-415	425-510	
с е р е д а  2 Т и	середя 2 тиждень					
	сніданок	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			355,6	423,57
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Борщ з картоплею та капустою	150	200	77,05	101,21
		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	
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>				465,79	577,75	



ж д е н ь		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47
		Сир твердий	5	8	18	28,8
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			423,28	504,17
	калорійність за нормами	382	472	350-415	425-510	
ч е т в е р  2  т и ж д		четвер 2 тиждень				
	сніданок	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			392,88	499,92
			калорійність за нормами			350-415
обід	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	
	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	
	<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			428,6	538,48	
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	Бурячкова ікра	40	60	28,84	44,47	

е н ь	вечеря	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 по сезону	60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			370,78	485,39
		калорійність за нормами			350-415	425-510
п я т н и ц я  2  т и ж д е н ь	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			359,16	425,94
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Суп селянський з перловою крупою	150	200	71,26	90,24
		Гуляш з птиці	50	67	87,38	115,59
		Бобові з цибулею	88	110,00	143,59	179
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот із суміші сухофруктів	170	180	53,12	52,54
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			441,45	523,47
калорійність за нормами			415-485	510-595		
вечеря	Салат рубін	60	80	39,12	50,06	
	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	

		<b>Фрукти по сезону</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>32</b>	<b>43</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			<b>405,92</b>	<b>517,52</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
<b>П о н е д і л о к</b>	<b>сніданок</b>	<b>понеділок 3 тиждень</b>				
		<b>Назва страв</b>	<b>1-4р</b>	<b>4-6(7)р</b>	<b>1-4р</b>	<b>4-6(7)р</b>
		<b>Салат з капусти пекінської або білоголової</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>30,64</b>	<b>20,47</b>
		<b>Огірок квашений</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>
		<b>Яйце куряче відварне</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>79</b>	<b>79</b>
		<b>Каша гречана</b>	<b>82</b>	<b>103</b>	<b>125,45</b>	<b>157,23</b>
		<b>Сир твердий</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>54</b>
		<b>Чай трав'яний з цукром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>22,74</b>	<b>28,42</b>
		<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71</b>	<b>71</b>
		<b>Фрукти по сезону</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>32</b>	<b>43</b>
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			<b>396,83</b>	<b>458,32</b>
		<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>
		<b>З т и ж д е н ь</b>	<b>обід</b>	<b>Капусняк з капусти та картоплі з сметаною</b>	<b>150/4</b>	<b>200/5</b>
<b>Фіш боли в томатному соусі</b>	<b>68</b>			<b>103</b>	<b>71,21</b>	<b>108,56</b>
<b>Плов з родзинками (рис з овочами та родзинками)</b>	<b>100</b>			<b>120</b>	<b>166,33</b>	<b>197</b>
<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>			<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
<b>Компот з свіжих яблук</b>	<b>120</b>			<b>160</b>	<b>49,74</b>	<b>66,32</b>
<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>					<b>430,38</b>	<b>539,98</b>
<b>калорійність за нормами</b>	<b>56,91</b>			<b>68,62</b>	<b>415-485</b>	<b>510-595</b>
		<b>Пюре морквяне або бурякове</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>37,00</b>	<b>56</b>
		<b>Яйце перепиліне або куряче відварене</b>	<b>1/1/4</b>	<b>1/1/4</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
		<b>Філе птиці запечене під сиром</b>	<b>55</b>	<b>73</b>	<b>120,19</b>	<b>160,26</b>
		<b>Пюре з бобових з маслом</b>	<b>82</b>	<b>103</b>	<b>138,82</b>	<b>175,1</b>
		<b>Чай трав'яний з цукром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>22,74</b>	<b>28,42</b>
		<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>

		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				<b>404,85</b>	<b>505,88</b>	
		калорійність за нормами				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
В і в т о р о к з  т и ж д е н ь	сніданок	<b>вівторок 3 тиждень</b>						
		Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
		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		
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			<b>362,75</b>	<b>448,24</b>		
		калорійність за нормами			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>		
	обід	Борщ з картоплею та сметаною	150	200	70,69	92,54		
		Суфле м'ясне з овочами	30	40	165,44	219,33		
		Каша розсипчаста пшенична (ячмінна або перлова)	97	121	128,53	159,83		
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32		
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1		
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>485,5</b>	<b>609,12</b>		
		калорійність за нормами			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>		
	вечеря	Салат з капусти з зеленим горошком	62	82	31,99	41,11		
		Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15		
		Рулет курячий фарширований вареним яйцем	60	80	118,63	154		
Банош по гуцульськи		80/4	100/7	106,83	140,81			
Хліб цільнозерновий		30	71,1	71,10	71,1			
Чай трав'яний з цукром		150	180	22,74	28,42			
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				<b>366,29</b>	<b>450,44</b>			
калорійність за нормами				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>			
		<b>середа 3 тиждень</b>						

с е р е д а  З  т и ж д е н ь	сніданок	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
		Фрукти по сезону	60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>			367,88	470,19
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			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
		Буряк тушкований в сметанному соусі	40	50	34,55	42,46
		Сир твердий	10	15	36	54
		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			386,1	458,84
калорійність за нормами				350-415	425-510	
сніданок	четвер 3 тиждень					
	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	

ч е т в е р з т и ж д е н ь		<b>ВСЬОГО ЗА Сніданок:</b>				<b>376,86</b>	<b>496,87</b>	
		калорійність за нормами				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
	обід	Салат рубін	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>29,1</b>	<b>39,12</b>		
		Суп гороховий	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>84,94</b>	<b>113,17</b>		
		Оладки із птиці	<b>70</b>	<b>93</b>	<b>114,06</b>	<b>147,69</b>		
		Картопляне пюре	<b>91</b>	<b>114</b>	<b>84,5</b>	<b>105,63</b>		
		Хліб цільнозерновий	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>		
		Компот із суміші сухофруктів	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>42,84</b>	<b>52,54</b>		
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>426,54</b>	<b>529,25</b>		
		калорійність за нормами				<b>415-485</b>	<b>510-595</b>	
вечеря	Капуста тушкована	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>30,36</b>			
	Яйце перепиліне або куряче відварене	<b>1/1/4</b>	<b>1/1/4</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
	Хлібець рибний	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>106,42</b>			
	Рис відварний з овочами	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>140,46</b>			
	Хліб цільнозерновий	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>			
	Сир твердий	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>54</b>			
	Чай трав'яний з цукром	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>22,74</b>	<b>28,42</b>			
	Фрукти по сезону	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>32</b>	<b>43</b>			
	<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			<b>389,84</b>	<b>488,76</b>			
		калорійність за нормами				<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
сніданок	<b>п'ятниця 3 тиждень</b>							
	Назва страв	<b>1-4р</b>	<b>4-6(7)р</b>	<b>1-4р</b>	<b>4-6(7)р</b>			
	Локшинник з фруктами	<b>140</b>	<b>175</b>	<b>214,37</b>	<b>267,84</b>			
	Соус з кураги	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31,5</b>	<b>31,5</b>			
	Морква тушкована в сметані	<b>65</b>	<b>86</b>	<b>67,96</b>	<b>92,39</b>			
	Молоко кип'ячене	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>52</b>			

П Я Т Н И Ц Я		Фрукти по сезону	60	80	32	43	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			397,83	486,73	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
	З	обід	Бурячкова ікра	40	60	27,89	44,47
			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
			<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			440,00	538,77
калорійність за нормами					415-485	510-595	
Т И Ж Д Е Н Ь	вечеря	Салат з капусти пекінської або білоголової	60	40	30,54	20,45	
		огірок квашений	0	40	0	5,2	
		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	
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>			393,85	477,16	
		калорійність за нормами			350-415	425-510	
к	понеділок 4 тиждень						
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р		
	Салат з капусти, моркви та яблук	45	75	30,00	50,00		
	Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим	100	120	115,8	141,35		

П о н е д і л о к 4 Т и ж д е н ь	снідано	Яйце куряче відварне	1	1	79	79
		Чай з лимоном і цукром	150	180	25,71	32,05
		хліб цільнозерновий	30	30	71	71
		Банани	60	80	53,4	71,2
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			374,91	444,60
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Буряк тушкований в сметанному соусі	30	40	25,5	34,55
		Суп селянський з перловою крупою і сметаною	150/6	200/8	71,26	90,24
		Биточок рублений із птиці	58	77	85,64	112,7
		Пюре з бобових	82	103	138,82	175,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			442,06	550,01
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	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
		Чай з лимоном і цукром	150	180	25,71	32,05
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з ікрою з моркви</b>			352,64	451,23
		<b>з горошком овочевим відварним</b>			368,78	470,18
		калорійність за нормами			350-415	425-510
		вівторок 4 тиждень				
		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



В і в т о р о к 4  Т и ж д е н ь	сніданок	Соус яблучний	73	89	52	61,83
		Морква припущена з родзинками	58	85	37,81	54,81
		Сік апельсиновий	120	180	64,8	97,2
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			376,86	496,87
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Борщ полтавський з галушками	150	200	106,33	139,77
		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
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			443,31	555,67
		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 перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Гуляш із птиці	50	67	87,38	115,59
		Каша перлова	90	113	108	135
		Молоко кип'ячене	150	180	78	93,6
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з буряком тушкованим</b>			395,78	477,42
		<b>з салатом з капусти, моркви та яблук</b>			386,68	465,87
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	сніданок	<b>середа 4 тиждень</b>				
		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

с е р е д а 4 т и ж д е н ь	с	Фрукти по сезону	60	80	32	43
		<b>ВСЬОГО ЗА Сніданок:</b>			358,52	441,54
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	обід	Яйце перепиліне або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Буряк тушкований у сметанному соусі	30	40	25,5	34,55
		Капусняк з капусти та картоплі з сметаною	150/4	200/5	72	97
		Біфштекс з яловичини та свинини	41	52	124	165
		Каша з крупи булгур	82	102	101	110
		Сік фруктовий	120	180	70,8	106,2
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			479,40	598,85
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	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
		Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Чай трав'яний з цукром	150	180	22,74	28,42
		Фрукти по сезону	60	80	32	43
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				416,69	505,09	
калорійність за нормами		382	472	350-415	425-510	
с	четвер 4 тиждень					
	Назва страв	1-4р	4-6(7)р	1-4р	4-6(7)р	
	Запіканка вермишелево- сирна	116	145	256,99	297,01	

ч е т в е р 4 т и ж д е н ь	сніданок	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
		<b>ВСЬОГО ЗА СНІДАНОК:</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>353,95</b>	<b>429,4</b>
		калорійність за нормами			350-415	425-510
	вечеря	Салат з капусти білоголової 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 цілнозерновий	30	30	71,1	71,1
		Компот з свіжих яблук	150	180	49,74	66,32
		<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>427,37</b>	<b>547,60</b>
		калорійність за нормами			415-485	510-595
	вечеря	Ікра з буряка або моркви	30	45	22,25	32,33
		Сир твердий	10	15	36	54
		Яйце перепилине або куряче відварене	1/1/4	1/1/4	15	15
		Фіш боли в томатному соусі	68	103	71,21	108,56
		Плов з родзинками (рис з овочами та родзинками)	100	120	166,33	197
		Чай з цукром та лимоном	150	180	25,71	31,73
		Хліб цілнозерновий	30	30	71,1	71,1
<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ:</b>				<b>407,60</b>	<b>509,72</b>	
калорійність за нормами				350-415	425-510	
інок	п'ятниця 4 тиждень					
	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	

<b>П Я Т Н И Ц Я  4  Т И Ж  Д Е Н Ь</b>	<b>сніда</b>	<b>Морква припущена з родзинками</b>	<b>58</b>	<b>85</b>	<b>37,81</b>	<b>54,81</b>	
		<b>Молоко кип'ячене</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	
		<b>ВСЬОГО ЗА СНИДАНОК:</b>			<b>356,43</b>	<b>431,85</b>	
		<b>калорійність за нормами</b>	<b>118,05</b>	<b>121,84</b>	<b>350-415</b>	<b>425-510</b>	
	<b>4</b>	<b>обід</b>	<b>Салат з капусти білоголової або пекінської</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>23,03</b>	<b>20,47</b>
			<b>Огірок квашений</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>3,25</b>
			<b>Яйце перепиліне або куряче відварене</b>	<b>1/1/4</b>	<b>1/1/4</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
			<b>Суп гороховий</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>76,67</b>	<b>101,62</b>
			<b>Пудинг із мяса птиці</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>97,58</b>	<b>128,61</b>
			<b>Каша гречана</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>125,45</b>	<b>157,23</b>
			<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
			<b>Компот з свіжих яблук</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>49,74</b>	<b>66,32</b>
			<b>ВСЬОГО ЗА ОБІД:</b>			<b>458,57</b>	<b>563,6</b>
			<b>калорійність за нормами</b>			<b>415-485</b>	<b>510-595</b>
	<b>вечеря</b>	<b>вечеря</b>	<b>Буряк тушкований в сметанному соусі</b>	<b>57</b>	<b>75</b>	<b>48,27</b>	<b>64,71</b>
			<b>Курка по-італійськи</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>83,23</b>	<b>109,14</b>
			<b>Каша (пшенична, ячмінна, або перлова) розсипчаста</b>	<b>97</b>	<b>121</b>	<b>128,53</b>	<b>159,83</b>
			<b>Сир твердий</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>54</b>
			<b>Хліб цільнозерновий</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>71,1</b>
			<b>Чай трав'яний з цукром</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>22,74</b>	<b>28,42</b>
			<b>ВСЬОГО ЗА ВЕЧЕРЮ: з буряком тушкованим</b>			<b>389,87</b>	<b>487,2</b>
			<b>калорійність за нормами</b>			<b>350-415</b>	<b>425-510</b>

**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

