

Погоджено:

Начальник Чернівецького Районного управління
Головного управління Держпродспожислужби
у Чернівецькій області

Сергій Лазарів

" " 2024р.



Затверджено:

Сільський голова
Боянської сільської ради
Аурелій Габій

" " 2024р.



**Примірне чотириденне сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО
Боянської територіальної громади на весняний період 2024р.**

понеділок 1 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Назва страв, алергени	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р
Салат з буряка з ароматною олією	50	75	75	34,60	51,90	51,90
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та картоплі з сметаною (МП,Л)	200/5	200/5	250/5	107,30	107,30	131,30
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	151,39	214,20	264,46
Каша гречана (МП,Л)	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Чай каркаде з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				628,29	782,70	856,96
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 1 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 (МП,Л,Г)	200	200	250	85,90	85,90	108,17

Плов з рисів зі свининою (Г) (або рис)	150	200	250	225,82	301,1	376,4
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				632,12	748,60	846,17
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 1 тиждень						
Бурак тушкований у сметанному соусі (МП,Л,Г)	70	70	70	71,00	71,00	71,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	50	90	100	126,8	228,2	253,52
Каша пшенична (Г,МП,Л)	120	150	150	143,3	179,1	179,1
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				691,48	869,88	927,98
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 1 тиждень						
Салат з капусти	60	60	60	51,6	51,6	51,6
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)	200	200	250	113	113	141
Січеники (Г,Я)	70	100	120	124,18	177,4	212,88
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120,14	174	174
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10

Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				602,12	750,40	813,88
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 1 тиждень						
Бурячкова ікра	75	75	100	78	78,00	104,00
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Суп селянський (Г,МП,Л)	200	200	250	104	104	130
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Риба хек смажена у яйці (Я,Г)	50	75	100	98,00	147,00	196,00
Картопля тушкована з цибулею та томатом (Г)	120	150	150	130,20	161,48	161,48
Напій з шипшини	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону(банани)	70	70	70	62,20	62,20	62,20
Всього за обід:				633,4	754,88	855,88
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 2 тиждень						
Салат з моркви та зеленим горошком	100	100	100	102	102	102
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Сир твердий (МП)	9	6	6	32,4	21,6	21,6
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/70	86/80	171,37	241,4	289,19
Каша гречана (МП)	120	130	150	132,7	143,7	165,8
Чай з цукром та лимоном	180	180	200	58,00	58,00	64,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				734,43	845,86	954,53
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

вівторок 2 тиждень						
Борщ з капустою та картоплею (МП)	200	200	250	66,83	66,83	84,95
Сметана (МП, Л)	5	5	5	10,3	10,3	10,3
Омлет (Я,МП, Л,Г)	60	60	80	88,87	88,87	118,49
Фрикадельки рибні з соусом кетчуп (Р,Я,Г)	60/25	90/25	120/25	61,9	86,2	114,6
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром (МП, Л, С)	120	150	200	191	238	317
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Фрукти по сезону(банани)	70	70	70	62,2	62,2	62,2
Всього за обід:				619,32	731,82	886,96
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень						
Буячкова ікра	50	50	50	52,00	52,00	52,00
Суп селянський (Г)	200	200	250	114,00	114,00	140,00
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Макарони відварені (Г, МП,Л)	130	150	150	154,62	193,27	193,27
Чай каркаде з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				674,42	839,27	907,27
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 2 тиждень						
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника	60/8	60/8	60/8	106	106	106
Суп з крупою та томатом (МП,Л,Г)	200	200	250	93,4	93,4	116,8
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Чяхобілі з куркою	100	100	150	126,29	126,29	189,4
Горохове пюре (МП)	120	150	150	120,14	174	174
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00

Фрукти по сезону груша або яблуко	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				620,13	715,19	801,7
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень						
Салат з капусти з ароматною олією	75	75	100	41,50	41,50	55,40
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з макаронними виробами (Г)	200	200	250	113	113	141
Печення по домашньому із свининою (МП,Г)	150	200	250	234	312	390
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				627,8	747	866,9
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 3 тиждень						
Салат з капусти, моркви та яблук з насінням соняшника (МП,Л)	50/8	50/8	50/8	73,44	73,44	73,44
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	122,00	122,00	153
Сметана (МП, Л)	20	20	20	41,20	41,20	41,2
Плов з рису зі свининою (Г)	150	200	250	225,82	301,10	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша	70	70	70	28,00	28,00	28,00
Всього за обід:				645,86	762,34	868,64
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						

Салат з капусти, зеленого горошку	50	50	50	47,2	47,2	47,2
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Борщ з капустою та картоплею	200	200	250	64,98	64,98	64,98
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Печеня по домашньому зі свинини (МП,Г)	150	200	250	234	312	390
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону банан	100	100	100	88,86	88,86	88,86
Всього за обід:				637,44	756,64	834,64
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень						
Салат рубін	80	80	80	86,40	86,40	86,40
Суп картопляний з курячими фрікадельками	200/20	200/20	250/25	193	193	154,94
Січеники м'ясні (Г,Я)	70	70	120	124,18	124,18	241
Каша гречана (МП)	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				728,5	802,8	881,56
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 3 тиждень						
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	12,98	127,98	127,98
Суп квасольовий	200	200	250	136	136	171
Стіки рибні (Я,Г)	105	105	140	168,2	168,2	235,5
Рис відварний з овочами (МП,Г)	150	150	150	178,50	178,50	178,50

Напій з шишшини	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				654,08	810,28	912,58
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Салат з моркви та зеленим горошком	60	60	60	53,00	53,00	53,00
Суп з крупою та томатом (МП,Л,Г)	200	200	250	103,70	103,70	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	228,2	316,9	380,3
Макарони відварені з овочами (Г)	130	130	150	157	157	181
Чай з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				704,7	834,6	945,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 4 тиждень						
Салат з капусти та морквою	50	75	75	54,88	76,9	76,9
Суп овочевий (С,Г)	200	200	250	94,9	94,9	118,7
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	276	318
Каша кукурудзяна з сиром твердим (МП,Л)	120/10	120/10	150/10	168,79	168,79	200,84
Чай каркаде з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	70	70	70	35,00	35,00	35,00
Всього за обід:				673,97	822,19	920,04
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 4 тиждень						
Салат рубін	80	80	80	86,40	86,40	86,40

Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп гороховий (МП,Л)	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Плов з м'ясом (Г)	150	200	250	225,82	301,1	376,4
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				627,58	744,06	852,14
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 4 тиждень						
Салат з яєць з зеленим горошком(Я)	50	50	50	64	64	64
Борщ червоний (Г)	200	200	250	102,00	102,00	128,00
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Чахобілі з куркою	100	100	150	126,29	126,29	189,4
Каша гречана (МП)	120	150	150	132,7	165,8	165,8
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				645,39	719,69	808,8
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Салат з капусти з ароматною олією	75	75	75	41,50	41,50	41,50
Суп картопляний з галушками (М П,Л,Г)	200	200	250	146	146	183
Сметана (МП,Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель	90	100	120	107	118,88	142,7
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	120	150	150	191	238,4	238,4
Чай з цукром та лимоном	150	150	150	42,60	42,60	42,60
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону (банани)	70	70	70	62,20	62,20	62,20
Всього за обід:				672,70	773,18	834,00
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тиждень						
Салат з буряка, моркви з зеленим горошком	50	50	50	59	59	59

Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	250	107,3	107,3	131,3
Курячий шніцель з соусом кетчуп (Г,Я,МП,Л)	70/25	100/25	120/25	161,7	225,29	267,7
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	120,14	174	174
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	50	50	61,80	103,00	103,00
Фрукти по сезону груша або яблуко	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				679,86	838,51	904,92
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

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: головний спеціаліст технолог Боянської сільської ради Шугані Світлана