

Погоджено:

Страница 1

Затверджено:

В.р. Заступник начальника
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області

заступник начальника управління з фінансово-
економічних питань управління освіти
Чернівецької міської ради

Володимир Одочук

"23" травень 2025р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для учнів 1-4 класів та учнів пільгової категорії ЗЗСО
Чернівецької територіальної громади на осінній 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)	70	70	70	48	48	48
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00
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
Всього за обід:				647,70	758,80	835,80
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 та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00
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
Всього за обід:				654,42	775,42	860,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

середа 1 тиждень

Страница 2

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
Всього за обід:				732,57	803,58	893,63
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 1 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	80/8	80/8	85,00	85,00	85,00
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 картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171
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
Всього за обід:				713,00	792,50	879,50
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 1 тиждень						
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	50	50	35	35	35
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	127,00	127,00	169,00
Яйце відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,5	39,5	39,5
Кебаб з сиром (МП,Л,Я)	70	100	120	140	200	240
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	38,00	38,00	38,00
Всього за обід:				638,9	734,7	816,7
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
понеділок 2 тиждень	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат овочевий з насінням соняшника	60/7	60/7	60/7	75	75	75
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171
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
Всього за обід:				682,92	760,14	854,28
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень						
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	50	50	50	35	35	35
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Борщ з капустию та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00
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	38,00	38,00	38,00
Всього за обід:				700,9	778,7	874,7
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 2 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/8	80/8	80/8	98,48	98,18	98,48

Сир твердий (МП,Л)	Страница 4	10	10	10	36	36	36
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)		200	200	250	113,00	113,00	141,00
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
Всього за обід:					659,4	738,6	815,9
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
четвер 2 тиждень							
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)		85	85	85	58	58	58
Яйце куряче відварне (Я)		1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп гороховий		200	200	250	122,16	122,16	154,94
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
Всього за обід:					702,75	782,66	875,7
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень							
Овочі свіжі натуральні		50	50	50	35,00	35,00	35,00
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	276	351,1	417
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
Всього за обід:					630	749,1	836
Калорійність за нормами					630-735	720-840	810-945

понеділок 3 тиждень	Страница 5 вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
Салат з свіжих овочів (або овочі свіжі натуральні)	65	65	60	38,00	38,00	35,00
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00
Бефстроганов з вареної яловичини (МП,Л)	70	100	120	125,3	180	235
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
Всього за обід:				652,42	742,42	822,42
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						
Овочі свіжі натуральні	50	50	50	35	35	35
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	127,00	127,00	148,00
Плов з булгура з свининою (Г)	150	200	250	296,00	388,00	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
Всього за обід:				651,4	743,4	836,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 3 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	60/7	60/7	60/7	75	75	69
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	169	228	253
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	153,3	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
Всього за обід:				732,8	817,6	841

Калорійність за нормами	Страница 6			630-735	720-840	810-945
четвер 3 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	80/8	80/8	80/8	95,00	95,00	95,00
Суп гороховий	200	200	250	122,16	122,16	154,94
Стіки рибні (Я,Г)	70	105	140	112,2	178,2	217
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	122,00	152,00	152,00
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
Всього за обід:				651,36	747,36	818,94
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Овочі свіжі натуральні	50	50	50	35	35	35
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00
Гуляш м'ясний (МП,Л)	70	100	120	145	207	248
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
Всього за обід:				685,42	785,42	852,42
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)	80	80	80	57,00	57,00	57,00
Суп картопляний з крупою (Г,Л)	200	200	250	133	133	171
Курятина в сметані (Г,МП,Л)	50/50	72/50	86/50	171,37	215	272
Каша розсипчаста з маслом (Г,МП,Л)	120	150	150	138,7	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

Страница 7

	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				663,07	733,80	828,80
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 4 тиждень						
Салат овочевий з горіхами	80/7	80/7	80/7	97,00	97,00	97,00
Суп картопляний з макаронними виробами (МП,Г)	200	200	250	113,00	113,00	141,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Філе риби смажене у яйці (Я,Г)	50	75	100	117,00	175,00	234,00
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
Всього за обід:				680,42	768,92	855,92
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
середа 4 тиждень						
Овочі свіжі натуральні	50	50	50	35	35	35
Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП)	200/10	200/10	250/10	122,00	122,00	148,00
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
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
Всього за обід:				670,69	755,69	855,74
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 4 тиждень						
Салат овочевий з насінням соняшника	75/8	75/8	75/8	93,00	93,00	93,00
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 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
Всього за обід:				633,4	728,68	816,76
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 4 тиждень						
Овочі свіжі натуральні	50	50	50	35,00	35,00	35,00
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	127,00	127,00	148,00
Кебаб з сиром з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г)	70/25	100/25	120/25	145,87	202,73	250,63
Макаронні вироби відварні (МП,Л,Г)	120	150	150	155	193	193
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
Всього за обід:				702,37	797,23	866,13
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

Примірне чотиритижневе 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