

Погоджено

Заступник начальника Управління спеціальності харчових продуктів та ветеринарної медицини  
Державного агентства за наданням  
свідомості підприємств, громадських підприємств  
ГМ Державного агентства за наданням  
свідомості підприємств, громадських підприємств

О.В. Ковалчук  
серпень 2025 р.

Затверджено

Директор ОЗО Требухівської райони  
Броварської міської ради  
Броварської райони  
Світлана ХРОМЕТЬ  
серпень 2025 р.

### Перспективне чотирихтижневе меню

для харчування учнів 1-4 класів, учнів 5-11 класів шкільної категорії, дітей сирит відповідного віку (СНІДАНОК) на 2025 - 2026 навчальний рік, осінній період

| п/п                | Назва страви                          | Вихід, г | вихід та калорійність страв по віковим категоріям |        |       |       |       |                         |        |       |       |        |                           |        |       |       |        |
|--------------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------------------------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|
|                    |                                       |          | 1-4 класи (6-11 років)                            |        |       |       |       | 5-9 класи (11-14 років) |        |       |       |        | 10-11 класи (14-18 років) |        |       |       |        |
|                    |                                       |          | Вихід, г                                          | к/к    | б     | ж     | в     | вихід, г                | к/к    | б     | ж     | в      | вихід, г                  | к/к    | б     | ж     | в      |
|                    |                                       |          | 525-630                                           |        | 18-21 | 17-21 | 73-88 | 600-720                 |        | 21-25 | 21-25 | 81-89  | 675-810                   |        | 23-27 | 23-27 | 93-112 |
| І тижень           |                                       |          |                                                   |        |       |       |       |                         |        |       |       |        |                           |        |       |       |        |
| День 1 (понеділок) |                                       |          |                                                   |        |       |       |       |                         |        |       |       |        |                           |        |       |       |        |
| 1,29               | Салат з капусти огірків та кропу      |          | 100                                               | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5     | 150                     | 86,19  | 2,61  | 4,52  | 7,50   | 150,00                    | 86,19  | 2,61  | 4,52  | 5,00   |
| 3,01               | Скрамбл                               | зл,мп,я  | 50                                                | 78,50  | 5,50  | 5,00  | 5,00  | 50                      | 78,50  | 5,50  | 5,00  | 5,00   | 50                        | 78,50  | 5,50  | 5,00  | 5,00   |
| 10,06              | Каша гречана                          | з,мн     | 120                                               | 184,00 | 6,20  | 3,78  | 30,90 | 150                     | 230,00 | 7,75  | 4,72  | 38,63  | 150                       | 230,00 | 7,75  | 4,72  | 38,63  |
| 11,05              | Какао з молоком                       | мп,л     | 200                                               | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87  | 200                     | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87   | 200                       | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87   |
|                    | Хліб цільнозерновий                   | я,г      | 30                                                | 72,6   | 2,2   | 0,7   | 14,3  | 50                      | 121,0  | 3,7   | 1,2   | 23,9   | 50                        | 118,0  | 3,0   | 4,0   | 16,7   |
|                    | Масло вершкове                        | мп,л     |                                                   |        |       |       |       |                         |        |       |       |        | 5                         | 33,1   | 0,0   | 3,6   | 0,1    |
| 12,01              | Фрукти груша                          |          | 100                                               | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 | 100                     | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00  | 100                       | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00  |
|                    | Енергетична цінність                  |          | 600                                               | 547,04 | 22,14 | 18,31 | 76,08 | 700                     | 670,17 | 26,02 | 21,24 | 95,85  | 705                       | 700,22 | 25,41 | 27,66 | 86,26  |
| День 2 (вівторок)  |                                       |          |                                                   |        |       |       |       |                         |        |       |       |        |                           |        |       |       |        |
| 1,02               | Салат з св.томатів та солодкого перцю |          | 100                                               | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  | 100                     | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97   | 150,00                    | 74,27  | 1,53  | 5,09  | 5,96   |
| 44                 | Курячі нагетеси                       | я        | 75                                                | 161,86 | 13,49 | 1,98  | 18,52 | 100                     | 215,81 | 23,32 | 2,64  | 24,70  | 100                       | 215,81 | 23,32 | 2,64  | 24,70  |
|                    | Хліб цільнозерновий                   | я,г      | 30                                                | 72,6   | 2,19  | 0,72  | 14,31 | 50                      | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85  | 50,00                     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85  |
| 8,25               | Булгур                                | г        | 120                                               | 132,00 | 3,70  | 3,80  | 22,30 | 150                     | 165,00 | 4,70  | 4,80  | 27,90  | 150                       | 165,00 | 4,70  | 4,80  | 27,90  |
| 11,12              | Йогурт                                | мп,л     | 125                                               | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  | 125                     | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30   | 200                       | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30   |
|                    | Фрукти банан                          |          | 100                                               | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 | 100                     | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80  | 100                       | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80  |
|                    | Енергетична цінність                  |          | 550                                               | 596,97 | 23,90 | 16,38 | 86,20 | 625                     | 732,32 | 36,19 | 18,52 | 107,52 | 750                       | 757,08 | 36,70 | 20,23 | 109,51 |
| День 3 (середа)    |                                       |          |                                                   |        |       |       |       |                         |        |       |       |        |                           |        |       |       |        |
| 7,12               | Запіканка сирна з бананом та сметаною | мп,л,г   | 100/15                                            | 213,95 | 11,49 | 9,94  | 19,32 | 100/15                  | 213,95 | 11,49 | 9,94  | 19,32  | 100/15                    | 213,95 | 11,49 | 9,94  | 19,32  |
| 1,44               | Салат з гречки та овочів              |          | 180                                               | 221,00 | 6,49  | 6,91  | 43,15 | 180                     | 221,00 | 6,49  | 6,91  | 43,15  | 180                       | 221,00 | 6,49  | 6,91  | 43,15  |
| 362                | Сік                                   |          | 200                                               | 92,00  | 1,00  |       | 21,20 | 200                     | 92,00  | 1,00  |       | 21,20  | 200                       | 92,00  | 1,00  |       | 21,20  |
|                    | Фрукти яблуко                         |          | 100                                               | 26,20  | 0,20  | 0,20  | 5,90  | 100                     | 26,20  | 0,20  | 0,20  | 5,90   | 100                       | 26,20  | 0,20  | 0,20  | 5,90   |
|                    | Енергетична цінність                  |          | 480                                               | 553,15 | 19,18 | 17,05 | 89,57 | 480                     | 553,15 | 19,18 | 17,05 | 89,57  | 480                       | 553,15 | 19,18 | 17,05 | 89,57  |
| День 4 (четвер)    |                                       |          |                                                   |        |       |       |       |                         |        |       |       |        |                           |        |       |       |        |
| 8,13               | Картопляне пюре з орегано             | мп,л     | 120                                               | 162,62 | 2,84  | 7,42  | 21,11 | 150                     | 203,27 | 3,54  | 9,27  | 26,39  | 150                       | 203,27 | 3,54  | 9,27  | 26,39  |
| 84                 | Хек смажений                          | р        | 60                                                | 110,20 | 12,55 | 4,64  | 4,56  | 90                      | 165,30 | 18,85 | 6,96  | 6,84   | 120                       | 220,40 | 25,07 | 9,28  | 9,12   |
| 1,34               | Салат з капусти та огірків з сметаною | мп       | 100                                               | 53,81  | 1,69  | 2,76  | 4,34  | 100                     | 53,81  | 1,69  | 2,76  | 4,34   | 100                       | 53,81  | 1,69  | 2,76  | 4,34   |
| 567                | Чай з лимоном                         |          | 200                                               | 92,00  | 0,20  |       | 15,20 | 200                     | 92,00  | 0,20  |       | 15,20  | 200                       | 92,00  | 0,20  |       | 15,20  |
|                    | Хліб цільнозерновий                   |          | 30                                                | 72,6   | 2,19  | 0,72  | 14,31 | 50                      | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85  | 50                        | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85  |
|                    | Сир твердий                           | мн       | 15                                                | 54,0   | 3,45  | 4,35  |       | 15                      | 54,00  | 3,45  | 4,35  |        | 15                        | 54,00  | 3,45  | 4,35  |        |
| 12,01              | Фрукти слива                          |          | 100                                               | 48,00  | 0,50  | 0,30  | 10,00 | 100                     | 48,00  | 0,50  | 0,30  | 10,00  | 100                       | 48,00  | 0,50  | 0,30  | 10,00  |
|                    | Енергетична цінність                  |          | 610                                               | 539,23 | 19,97 | 15,84 | 69,52 | 690                     | 683,38 | 28,43 | 20,49 | 86,62  | 720                       | 792,48 | 38,10 | 27,16 | 88,90  |

| День 5 (п'ятниця)    |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
|----------------------|-------------------------------------------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 1,04                 | Салат з м'якого сиру та томатів           | д,мн    | 100    | 138,83 | 8,42  | 10,00 | 3,40  | 100    | 138,83 | 8,42  | 10,00 | 3,40  | 100    | 138,83 | 8,42  | 10,00 | 3,40  |
| 295                  | Макарони відварені                        | мп      | 120    | 168,00 | 4,40  | 4,00  | 28,40 | 150    | 210,00 | 5,50  | 5,00  | 41,75 | 150    | 210,00 | 5,50  | 5,00  | 41,75 |
| 59                   | Чахохбілі з куркою                        |         | 75     | 164,1  | 9,21  | 11,73 | 5,73  | 100    | 218,80 | 12,28 | 15,64 | 9,40  | 120,00 | 262,56 | 14,74 | 18,77 | 11,28 |
| 11,03                | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)    |         | 200    | 107,70 | 0,30  | 0,90  | 24,90 | 200    | 107,70 | 0,30  | 0,90  | 24,90 | 200    | 107,47 | 0,30  | 0,90  | 24,90 |
| 12,01                | Фрукти апельсини                          |         | 100    | 50,00  | 0,90  | 0,20  | 11,00 | 100    | 50,00  | 0,90  | 0,20  | 11,00 | 100    | 50,00  | 0,90  | 0,20  | 11,00 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 595    | 628,63 | 23,23 | 26,83 | 73,43 | 650    | 725,33 | 27,40 | 31,74 | 90,45 | 670    | 768,86 | 29,86 | 34,87 | 92,33 |
| 2 тижень             |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| День 6 (понеділок)   |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,29                 | Салат з калюсти огірків та кропу          |         | 100    | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5,34  | 100    | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5,34  | 100,00 | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5,34  |
| 295                  | Макарони відварені                        | мп      | 120    | 168,00 | 4,40  | 4,00  | 28,40 | 150    | 210,00 | 5,50  | 5,00  | 35,50 | 150    | 210,00 | 5,50  | 5,00  | 35,50 |
| 3,03                 | Омлет з овсяно                            | я       | 50     | 90,20  | 3,40  | 6,70  | 2,10  | 50     | 90,20  | 3,40  | 6,70  | 2,10  | 50     | 90,20  | 3,40  | 6,70  | 2,10  |
| 11,05                | Какао з молоком                           | мп      | 200    | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87  | 200    | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87  | 200    | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87  |
|                      | Хліб цільнозерновий                       | я,г     | 30     | 72,6   | 2,2   | 0,7   | 14,3  | 50     | 121,0  | 3,7   | 1,2   | 23,9  | 50     | 121,0  | 3,7   | 1,2   | 23,9  |
| 12,01                | Фрукти груша                              |         | 100    | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 | 100    | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 | 100    | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 600    | 542,74 | 20,24 | 20,23 | 71,02 | 650    | 633,14 | 22,80 | 21,71 | 87,66 | 650    | 633,14 | 22,80 | 21,71 | 87,66 |
| День 7 (вівторок)    |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,18                 | Салат з свіжих томатів та сою д           |         | 100    | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  | 100    | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  | 100    | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  |
| 77                   | Рис "Палла"                               |         | 150    | 233,51 | 9,89  | 7,57  | 21,45 | 200    | 311,34 | 13,19 | 10,09 | 41,94 | 200    | 311,34 | 13,19 | 10,09 | 41,94 |
| 11,12                | Йогурт                                    | мп      | 125    | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  | 125    | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  | 125    | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  |
|                      | Хліб цільнозерновий                       | г,я     | 30     | 72,60  | 2,19  | 0,72  | 14,31 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 |
| 12,01                | Фрукти банан                              |         | 100    | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 | 100    | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 | 100    | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 505    | 536,62 | 16,60 | 18,17 | 76,83 | 0      | 662,85 | 21,36 | 21,17 | 96,86 | 575    | 662,85 | 21,36 | 21,17 | 96,86 |
| День 8 (середа)      |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,44                 | Салат з гречки з овочами                  | ш       | 150    | 184,16 | 5,4   | 5,76  | 39,95 | 180    | 221,00 | 6,49  | 6,91  | 43,15 | 180,00 | 221,00 | 6,49  | 6,91  | 43,15 |
| 6,1                  | Сирники класичні                          | мп      | 90     | 175,50 | 10,40 | 7,10  | 12,36 | 100    | 212,09 | 12,33 | 9,85  | 16,19 | 120    | 254,50 | 22,40 | 11,80 | 19,40 |
| 10,11                | Сметанний соус                            | мп      | 15     | 26,07  | 0,44  | 2,16  | 1,20  | 15     | 26,07  | 0,44  | 2,16  | 1,20  | 15     | 26,05  | 0,44  | 2,16  | 1,20  |
| 362                  | Сир                                       |         | 200    | 92,00  | 1,00  |       | 21,20 | 200    | 92,00  | 1,00  |       | 21,20 | 200    | 92,00  | 1,00  |       | 21,20 |
| 12,01                | Фрукти яблуко                             |         | 100    | 26,20  | 0,40  | 0,40  | 11,80 | 100    | 52,40  | 0,40  | 0,40  | 11,80 | 100    | 52,40  | 0,40  | 0,40  | 11,80 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 555    | 503,93 | 17,64 | 15,42 | 86,51 | 595    | 603,56 | 25,66 | 19,32 | 93,54 | 615    | 645,95 | 30,73 | 21,27 | 96,75 |
| День 9 (четвер)      |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,24                 | Салат з калюсти огірків та сметани        |         | 100,00 | 53,81  | 1,69  | 2,76  | 4,34  | 100,00 | 53,81  | 1,69  | 2,76  | 4,34  | 100,00 | 53,81  | 1,69  | 2,76  | 4,34  |
|                      | Фрикадельки з риби                        |         | 60     | 48,06  | 8,91  | 1,46  | 1,07  | 90     | 72,99  | 13,36 | 2,20  | 1,60  | 120    | 97,33  | 17,82 | 2,93  | 2,13  |
| 8,121                | Відварена картопля зверху, масла          |         | 120    | 151,40 | 2,20  | 7,50  | 18,80 | 150    | 189,30 | 2,70  | 9,40  | 23,50 | 150    | 189,30 | 2,70  | 9,40  | 23,50 |
| 567                  | Чай з лимоном                             |         | 200    | 92,00  | 0,20  |       | 15,20 | 200    | 92,00  | 0,20  |       | 15,20 | 200    | 92,00  | 0,20  |       | 15,20 |
|                      | Сир твердий                               |         | 15     | 54,00  | 3,45  | 9,53  |       | 15     | 54,00  | 3,45  | 9,53  |       | 15     | 54,00  | 3,45  | 9,53  |       |
|                      | Хліб цільнозерновий                       |         | 30     | 72,60  | 2,19  | 0,72  | 14,31 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 |
|                      | Фрукти слива                              |         | 100    | 48,00  | 0,50  | 0,30  | 10,00 | 100    | 48,00  | 0,50  | 0,30  | 10,00 | 100    | 48,00  | 0,50  | 0,30  | 10,00 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 625,00 | 520,47 | 19,14 | 22,27 | 63,72 | 705,00 | 631,10 | 25,55 | 25,39 | 78,49 | 735,00 | 655,44 | 30,01 | 26,12 | 79,02 |
| День 10 (п'ятниця)   |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,04                 | Салат з м'якого сиру та томатів           |         | 100    | 138,83 | 8,42  | 10,00 | 3,40  | 100    | 138,83 | 8,42  | 10,00 | 3,40  | 100    | 138,83 | 8,42  | 10,00 | 3,40  |
| 8,25                 | Булгур                                    |         | 120    | 132,00 | 3,70  | 3,80  | 22,30 | 150    | 165,00 | 4,70  | 4,80  | 27,90 | 150    | 165,00 | 4,70  | 4,80  | 27,90 |
| 4,06                 | Козлета по-малайські з сиром              |         | 75     | 190,10 | 13,80 | 8,30  | 17,75 | 100    | 253,52 | 18,40 | 11,08 | 23,64 | 120,00 | 304,22 | 22,08 | 13,30 | 28,36 |
| 11,03                | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)    |         | 200    | 107,70 | 0,30  | 0,90  | 24,90 | 200    | 107,70 | 0,30  | 0,90  | 24,90 | 200    | 107,70 | 0,30  | 0,90  | 24,90 |
| 12,01                | Фрукти апельсини                          |         | 100    | 50,00  | 0,90  | 0,20  | 11,00 | 100    | 50,00  | 0,90  | 0,20  | 11,00 | 50     | 9,90   | 0,20  | 11,00 | 11,80 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 495    | 618,63 | 27,12 | 23,20 | 79,35 | 650    | 715,05 | 32,72 | 26,98 | 90,84 | 620    | 716,65 | 35,70 | 40,00 | 96,36 |
| 2 тижень             |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| День 11 (понеділок)  |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,29                 | Салат з напівстиглих огірків та кропу     |         | 100    | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5,34  | 100    | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5,34  | 100    | 57,46  | 1,74  | 3,01  | 5,34  |
| 8,25                 | Булгур (розсипчастий)                     |         | 120    | 132,00 | 3,70  | 3,80  | 22,30 | 150    | 165,00 | 4,70  | 4,80  | 27,90 | 150    | 165,00 | 4,70  | 4,80  | 27,90 |
| 5,13                 | Фрикадельки з сиром                       | я,мп    | 70     | 104,00 | 6,33  | 7,24  | 3,41  | 70     | 104,00 | 6,33  | 7,24  | 3,41  | 70     | 104,00 | 6,33  | 7,24  | 3,41  |
|                      | Хліб цільнозерновий                       | я,г     | 30     | 72,60  | 2,19  | 0,72  | 14,31 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 |
|                      | Какао з молоком                           | мп      | 200    | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87  | 200    | 112,48 | 6,11  | 5,50  | 9,87  | 200    | 112,80 | 6,11  | 5,50  | 9,87  |
| 12,01                | Фрукти груша                              |         | 100    | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 | 100    | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 | 100    | 42,00  | 0,40  | 0,30  | 11,00 |
| Енергетична цінність |                                           |         | 620    | 520,54 | 20,47 | 20,47 | 66,23 | 670    | 601,94 | 22,93 | 22,05 | 81,37 | 670    | 602,26 | 22,93 | 22,05 | 81,37 |
| День 12 (вівторок)   |                                           |         |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |        |        |       |       |       |
| 1,02                 | Салат з свіжих томатів та солодкого перцю |         | 100    | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  | 100    | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  | 100    | 49,51  | 1,02  | 3,38  | 3,97  |
| 290                  | Каши гречана                              | д,мп,зп | 120    | 132,70 | 4,10  | 3,10  | 24,10 | 150    | 165,80 | 5,20  | 3,90  | 30,10 | 150    | 165,80 | 5,20  | 3,90  | 30,10 |
| 11,12                | Йогурт                                    | мп      | 125    | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  | 125    | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  | 125    | 86,00  | 2,00  | 6,30  | 5,30  |
|                      | Хліб цільнозерновий                       | я,г     | 30     | 72,60  | 2,19  | 0,72  | 14,31 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 | 50     | 121,00 | 3,65  | 1,20  | 23,85 |
| 12,01                | Фрукти банан                              |         | 100    | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 | 100    | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 | 100    | 95,00  | 1,50  | 0,20  | 21,80 |
| 4,07                 | Курка по-італійськи                       |         | 75     | 93,00  | 15,13 | 3,13  | 1,00  | 100    | 123,99 | 20,23 | 4,14  | 1,77  | 120    | 148,79 | 24,28 | 4,97  | 2,12  |
| Енергетична цінність |                                           |         | 450    | 528,81 | 25,94 | 16,83 | 38,00 | 625    | 641,30 | 33,62 | 19,12 | 86,79 | 645    | 666,10 | 37,65 | 19,95 | 87,14 |

|                      |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
|----------------------|--------------------------------------------|-----|--------|----------|--------|--------|---------|----------|----------|--------|--------|---------|----------|----------|--------|--------|---------|
| День 13 (середа)     |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.44                 | Салат з гречки та овочів                   |     | 150    | 221,00   | 6,49   | 6,91   | 25,88   | 180      | 221,00   | 6,49   | 6,91   | 43,15   | 180      | 221,00   | 6,49   | 6,91   | 43,15   |
| 98                   | Суп молочний з крупою                      | мл  | 200    | 191,00   | 3,70   | 4,60   | 23,36   | 200      | 191,00   | 3,70   | 4,60   | 33,60   | 200      | 191,00   | 3,70   | 4,60   | 33,60   |
| 362                  | Сік                                        |     | 200    | 92,00    | 1,00   |        | 21,20   | 200      | 92,00    | 1,00   |        | 21,20   | 200      | 92,00    | 1,00   |        | 21,20   |
| 12.01                | Фрукти яблука                              |     | 100    | 52,40    | 0,40   | 0,40   | 5,90    | 100      | 52,40    | 0,40   | 0,40   | 5,90    | 100      | 52,40    | 0,40   | 0,40   | 5,90    |
| Енергетична цінність |                                            |     | 650    | 556,40   | 11,59  | 11,91  | 96,34   | 680      | 556,40   | 11,59  | 11,91  | 103,85  | 680      | 556,40   | 11,59  | 11,91  | 103,85  |
| День 14 (четвер)     |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.34                 | Салат з капусти огірків та смет.           |     | 100    | 53,81    | 1,69   | 2,76   | 4,34    | 100      | 53,81    | 1,69   | 2,76   | 4,34    | 100      | 53,81    | 1,69   | 2,76   | 4,34    |
| 63                   | Картопля смаж. соєбобами                   |     | 120    | 110,43   | 1,92   | 9,73   | 8,76    | 150      | 163,04   | 2,41   | 12,17  | 10,96   | 150      | 163,04   | 2,41   | 12,17  | 10,96   |
| 6.03                 | Риба тушкована з овочами                   | р   | 60     | 60,90    | 8,50   | 2,80   | 1,70    | 90       | 91,30    | 12,70  | 4,20   | 2,50    | 120      | 121,72   | 15,60  | 5,60   | 3,33    |
|                      | Хліб цільнозерновий                        | к,г | 30     | 72,6     | 2,2    | 0,7    | 14,3    | 50       | 121,0    | 3,7    | 1,2    | 23,9    | 50       | 121,0    | 3,7    | 1,2    | 23,9    |
|                      | Сир твердий                                | мл  | 15     | 54,0     | 3,5    | 4,4    |         | 15       | 54,0     | 3,5    | 4,4    |         | 15       | 54,0     | 3,5    | 4,4    |         |
| 567                  | Чай з лимон                                |     | 200    | 92,0     | 0,2    |        | 15,2    | 200      | 92,0     | 0,2    |        | 15,2    | 200      | 92,0     | 0,2    |        | 15,2    |
| 12.01                | Фрукти слива                               |     | 100    | 48,00    | 0,50   | 0,30   | 10,00   | 100      | 48,00    | 0,50   | 0,30   | 10,00   | 100      | 48,00    | 0,50   | 0,30   | 10,00   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 625    | 511,76   | 18,45  | 20,66  | 54,31   | 705      | 623,15   | 24,65  | 25,03  | 66,85   | 735      | 653,88   | 27,55  | 26,43  | 67,68   |
| День 15 (п'ятниця)   |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.04                 | Салат з м'якого сиру та томатів            | мл  | 100    | 138,83   | 8,42   | 10,00  | 3,40    | 100      | 138,83   | 8,42   | 10,00  | 3,40    | 150      | 208,25   | 12,63  | 15,00  | 5,10    |
| 77                   | Рис "Палма"                                |     | 150    | 233,31   | 9,89   | 7,57   | 31,45   | 200      | 311,34   | 13,19  | 10,09  | 41,94   | 200      | 311,34   | 13,19  | 10,09  | 41,94   |
| 11.03                | Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)     |     | 200    | 107,70   | 0,30   | 0,90   | 24,90   | 200      | 107,70   | 0,30   | 0,90   | 24,90   | 200      | 107,70   | 0,30   | 0,90   | 24,90   |
| 12.01                | Фрукти апельсин                            |     | 100    | 50,00    | 0,90   | 0,20   | 11,00   | 100      | 50,00    | 0,90   | 0,20   | 11,00   | 100      | 50,00    | 0,90   | 0,20   | 11,00   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 450    | 538,04   | 19,54  | 18,67  | 70,75   | 600      | 607,87   | 22,81  | 21,19  | 81,24   | 650      | 677,29   | 27,02  | 26,19  | 82,94   |
| 4-й тиждень          |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| День 16 (понеділок)  |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.29                 | Салат з капусти огірків та кропу           |     | 100    | 57,46    | 1,74   | 3,01   | 5,34    | 100      | 57,46    | 1,74   | 3,01   | 5,34    | 100      | 57,46    | 1,74   | 3,01   | 5,34    |
| 3.01                 | Скранбл                                    | я   | 50     | 78,50    | 5,50   | 5,00   | 5       | 50       | 78,50    | 5,50   | 5,00   | 5,00    | 50       | 78,50    | 5,50   | 5,00   | 5,00    |
| 8.03                 | Рис з кунном                               |     | 120    | 164,10   | 3,70   | 3,00   | 30,20   | 150      | 205,20   | 4,70   | 3,80   | 37,70   | 150      | 205,20   | 4,70   | 3,80   | 37,70   |
| 11.05                | Какао з молоком                            | мл  | 200    | 112,48   | 6,11   | 5,50   | 9,87    | 200      | 112,48   | 6,11   | 5,50   | 9,87    | 200      | 112,48   | 6,11   | 5,50   | 9,87    |
|                      | Хліб цільнозерновий                        | к,г | 30     | 72,6     | 2,2    | 0,7    | 14,3    | 50       | 121,0    | 3,7    | 1,2    | 23,9    | 50       | 121,0    | 3,7    | 1,2    | 23,9    |
| 12.01                | Фрукти груша                               |     | 100    | 42,00    | 0,40   | 0,30   | 11,00   | 100      | 42,00    | 0,40   | 0,30   | 11,00   | 100      | 42,00    | 0,40   | 0,30   | 11,00   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 600    | 527,14   | 19,64  | 17,53  | 75,72   | 650      | 616,64   | 22,10  | 18,81  | 92,76   | 650      | 616,64   | 22,10  | 18,81  | 92,76   |
| День 17 (вівторок)   |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.02                 | Салат зі свіжих томатів та солодкого перцю |     | 100    | 49,51    | 1,02   | 3,38   | 3,97    | 100      | 49,51    | 1,02   | 3,38   | 3,97    | 100      | 49,51    | 1,02   | 3,38   | 3,97    |
| 59                   | Чакхолді з куркою                          |     | 75     | 164,1    | 9,21   | 11,73  | 5,73    | 100      | 218,80   | 12,28  | 13,64  | 9,40    | 120,00   | 262,56   | 14,74  | 18,77  | 11,28   |
|                      | Хліб цільнозерновий                        | к,г | 30     | 72,6     | 2,19   | 0,72   | 14,31   | 50       | 121,00   | 3,65   | 1,20   | 23,85   | 50       | 121,00   | 3,65   | 1,20   | 23,85   |
| 295                  | Макарони відварені                         |     | 120    | 168      | 4,4    | 4      | 28,4    | 120      | 168      | 4,4    | 4      | 28,4    | 150      | 210      | 5,5    | 5      | 35,5    |
| 358                  | Йогурт                                     | мл  | 125    | 86,00    | 2,00   | 6,30   | 5,30    | 125      | 86,00    | 2,00   | 6,30   | 5,30    | 125      | 86,00    | 2,00   | 6,30   | 5,30    |
| 12.01                | Фрукти банан                               |     | 100    | 95,00    | 1,50   | 0,20   | 21,80   | 100      | 95,00    | 1,50   | 0,20   | 21,80   | 100      | 95,00    | 1,50   | 0,20   | 21,80   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 550    | 635,21   | 20,32  | 26,33  | 79,51   | 595      | 738,31   | 24,85  | 30,72  | 92,72   | 645      | 824,07   | 28,41  | 34,85  | 101,70  |
| День 18 (середа)     |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.44                 | Салат з гречки та овочів                   |     | 150    | 184,16   | 5,41   | 5,76   | 35,96   | 180      | 221      | 6,49   | 6,91   | 43,15   | 180      | 221      | 6,49   | 6,91   | 43,15   |
| 7.2                  | Вареники ліпні                             | мл  | 100/25 | 238,07   | 14,58  | 12,28  | 17,02   | 100/25   | 238,07   | 14,58  | 12,28  | 17,02   | 100/25   | 238,07   | 14,58  | 12,28  | 17,02   |
| 362                  | Сік                                        |     | 200    | 92       | 1      |        | 21,2    | 200      | 92       | 1      |        | 21,2    | 200      | 92       | 1      |        | 21,2    |
| 12.01                | Фрукти яблука                              |     | 100    | 52,40    | 0,40   | 0,40   | 11,80   | 100      | 52,40    | 0,40   | 0,40   | 11,80   | 100      | 52,40    | 0,40   | 0,40   | 11,80   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 450    | 566,63   | 21,39  | 18,44  | 85,98   | 480      | 603,47   | 22,47  | 19,59  | 93,17   | 480      | 603,47   | 22,47  | 19,59  | 93,17   |
| День 19 (четвер)     |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.34                 | Салат з капусти огірків та сметани         |     | 100    | 53,81    | 1,69   | 2,76   | 4,34    | 100      | 53,81    | 1,69   | 2,76   | 4,34    | 100      | 53,81    | 1,69   | 2,76   | 4,34    |
| 8.12                 | Відварена картопля з маслом                | мл  | 120    | 151,4    | 2,2    | 7,5    | 18,8    | 150      | 189,3    | 2,7    | 9,4    | 23,5    | 150      | 189,3    | 2,7    | 9,4    | 23,5    |
| 82                   | Котлета риба                               | р   | 60     | 53,2     | 9,1    | 1,5    | 2,1     | 90       | 78,9     | 13,6   | 2,2    | 3,2     | 120      | 106,4    | 18,1   | 3      | 4,2     |
|                      | Хліб цільнозерновий                        | к,г | 30     | 72,6     | 2,19   | 0,72   | 14,31   | 50       | 121      | 3,65   | 1,2    | 23,85   | 50       | 121      | 3,65   | 1,2    | 23,85   |
|                      | Сир твердий                                | мл  | 15     | 54       | 3,45   | 4,35   |         | 15       | 54       | 3,45   | 4,35   |         | 15       | 54       | 3,45   | 4,35   |         |
| 567                  | Чай з лимон                                |     | 200    | 92,00    | 0,20   |        | 15,20   | 200      | 92,00    | 0,20   |        | 15,20   | 200      | 92,00    | 0,20   |        | 15,20   |
| 12.01                | Фрукти слива                               |     | 100    | 48,00    | 0,50   | 0,30   | 10,00   | 100      | 48,00    | 0,50   | 0,30   | 10,00   | 100      | 48,00    | 0,50   | 0,30   | 10,00   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 550    | 525,01   | 19,33  | 17,13  | 64,75   | 600      | 637,01   | 25,79  | 20,21  | 80,09   | 600      | 664,51   | 30,29  | 21,01  | 81,09   |
| День 20 (п'ятниця)   |                                            |     |        |          |        |        |         |          |          |        |        |         |          |          |        |        |         |
| 1.04                 | Салат з м'якого сиру та томатів            | мл  | 75     | 138,83   | 6,32   | 10,00  | 3,40    | 100      | 138,83   | 8,42   | 10,00  | 3,40    | 100      | 138,83   | 8,42   | 10,00  | 3,40    |
| 4.07                 | Курка по-італійськи                        |     | 70     | 86,60    | 12,12  | 2,60   | 0,93    | 100      | 123,99   | 20,23  | 4,14   | 1,77    | 120      | 148,79   | 24,28  | 4,97   | 2,12    |
| 10.6                 | Гречка каша                                | мл  | 120    | 184,00   | 6,20   | 3,78   | 30,90   | 150      | 230,00   | 7,75   | 4,72   | 38,63   | 150,00   | 230,00   | 7,75   | 4,72   | 38,63   |
| 11.03                | Узвар                                      |     | 200    | 107,70   | 0,30   | 0,90   | 24,90   | 200      | 107,70   | 0,30   | 0,90   | 24,90   | 200      | 107,70   | 0,30   | 0,90   | 24,90   |
| 12.01                | Фрукти апельсин                            |     | 100    | 50,00    | 0,90   | 0,20   | 11,00   | 100      | 50,00    | 0,90   | 0,20   | 11,00   | 100      | 50,00    | 0,90   | 0,20   | 11,00   |
| Енергетична цінність |                                            |     | 565    | 567,13   | 25,84  | 17,48  | 71,13   | 650      | 650,52   | 37,60  | 19,96  | 79,70   | 670      | 675,32   | 41,65  | 28,79  | 80,95   |
| Разом за 20 днів     |                                            |     |        | 11056,08 | 411,64 | 379,25 | 1474,95 | 12000,00 | 12886,66 | 513,72 | 432,20 | 1775,94 | 12945,00 | 13425,46 | 541,51 | 478,82 | 1794,97 |
| Середня за 1 день    |                                            |     |        | 552,80   | 20,58  | 18,96  | 73,75   |          | 644,33   | 25,69  | 21,61  | 88,80   |          | 671,27   | 28,08  | 23,94  | 89,75   |

Список використаної літератури  
1.369 рецептур національних страв та авторська версія Київ АСК 2008

|                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Збірник рецептур страви для харчування дітей шкільного віку в організованій закладі освіти харчування на період 2019 року                                                                             |
| 3. Збірник рецептур страви для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах соціального захисту та відпочинку та закладах соціального захисту, Київ 2024                                         |
| 4. Технологічні карти страви та виробів для харчування дітей віком від 0 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах соціального захисту та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту |

| Перелік умовних скорочень |                     |          |
|---------------------------|---------------------|----------|
| р-риба                    | зп-злакові продукти | г-глютен |
| л-лактоза                 | мл-молочні продукти | п-пшени  |

меню розробив

медична сестра

*Реш*

Штакун Р. П.