

Погоджено

Заступник начальника управління
безпеки харчових продуктів та
ветеринарної медицини
Державного нагляду за
дотриманням санітарного
законодавства Броварського району
ГУ Держпродспоживслужби в
Київській області

О.В. Вакарчук

" 1 " серпня 2025р.

Затверджено

Директор ОЗО Требухівський ліцей
Броварської міської ради
Броварського району
Київської області

Світлана Хромець

" 1 " серпня 2025р.

Перспективне чотирьохтижневе меню

для учнів що відвідують групу продовженого дня (ОБІД) на 2025 рік на осінній період

п/п	Назва страви	Вихід та калорійність страв					
		Група продовженого дня					
		кількість харчових алергенів	Вихід г.	к/к	б	ж	в
1 тиждень							
День 1 (понеділок)							
				630-735	21-25	21-24	88-103
82	Суп картопляний з верм.	г,л,мл	250	212	2,9	2,5	21,6
5..02	Печеня домашня зі свинини	мл,л	150	234	6,9	13,9	19,5
169	Яйце варене	я	30	31,5	2,6	2,3	0,2
1,02	Салат зі св томатів та солодкого перцю		100	49,51	1,02	3,38	3,97
11,12	Йогурт	мл,л	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти яблука		50	13,1	0,1	0,1	2,95
	Енергетична цінність			698,71	17,71	29,2	67,83
День 2 (вівторок)							
2,01	Борщ з картоплею	л,мл	250	171,7	3	6,6	23,9
5..07	Січеник зі свинини	г	70	124,18	7,01	7	7,88
295	Макарони відварені	л,мл,г	120	168	4,4	4	28,4
1,29	Салат з капусти огірків та кропу		100	57,46	1,74	3,01	5,34
567	Чай з лимоном		200	92	0,2		13,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти груша		100	42	0,4	0,3	11
	Енергетична цінність			727,94	18,94	21,63	104,03
День 3 (середа)							
33	Суп овочевий	г	250	105	2	5,4	11,9
59кл	Чахохбіллі з куркою		75	164,1	9,21	11,73	5,73
290	Гречана каша	л,мл,г	120	199,2	6,1	5	31,6
1,20	Салат з капусти моркви та зеленого горошку		100	67,98	1,98	3,65	6,21
11,03	Узвар		200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти апельсин		50	25	0,45	0,1	5,5
	Енергетична цінність			741,58	22,23	27,5	100,15
День 4 (четвер)							
82	Сочевичний суп-пюре	г	250	306,7	7,6	11,2	41
60кл	Фрикаделька м'ясна		60	120,12	12,88	7,38	0,52
295	Макарони відварені	л,мл,г	120	168	4,4	4	28,4
1,02	Салат зі св томатів та солодкого перцю		100	49,51	1,02	3,38	3,97
11,02	Компот зі свіжих фруктів		200	44	0,6		9,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти яблука		50	13,2	0,1	0,1	2,9
	Енергетична цінність			774,13	28,79	26,78	101
День 5 (п'ятниця)							
2,21	Гречана юшка	зп	250	113	2,75	3,09	18,73

202кл	Котлета рибна		60	147	8	8,2	10,4
8,03	Рис з кмином		120	164,1	3,7	3	30,2
20	Салат з овочів		100	93	2,8	1,5	6,1
362	Сік		200	92	1		21,1
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти слива		100	48	0,5	0,3	10
	Енергетична цінність			729,7	20,94	16,81	110,84
2 тиждень							
День 6 (понеділок)							
2,01	Борщ з картоплею	зп	250	171,7	3	6,6	25,9
5,01	Плов з булгура		150	225,82	7,72	13,69	19,11
52	Яйце варене		1	63	5,2	2,3	0,2
1,34	Салат з капусти огірків зі сметаною		100	53,81	1,69	2,79	4
362	Сік		200	92	1		21,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти яблука		100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Енергетична цінність			731,33	21,2	26,5	96,52
День 7 (вівторок)							
82	Сочевичний суп-пюре	г	250	306,7	7,6	11,2	41
59кл	Курка по італійськи		60	74,4	12,1	2,5	1,1
295	Макарони відварені	л,мл,г	120	168	4,4	4	28,4
1,20	Салат з капусти моркви та		100	67,98	1,98	3,65	6,21
11,02	Компот зі свіжих фруктів		200	44	0,6		9,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти апельсин		50	25	0,45	0,1	5,5
	Енергетична цінність			758,68	29,32	22,17	106,42
День 8 (середа)							
33	Суп овочевий	г	250	105	2	5,4	11,9
60кл	Сченики зі свинини		70	124,18	7,01	7	7,88
290	Гречана каша	л,мл,	120	199,2	6,1	5	31,6
1,02	Салат зі св томатів та		100	49,51	1,02	3,38	3,97
11,03	Йогурт		125	85	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти груша		100	42	0,4	0,3	11
	Енергетична цінність			678,49	20,72	28,1	85,96
День 9 (четвер)							
2,21	Гречана юшка	зп	250	113	2,75	3,09	18,73
60кл	Фрикаделька м'ясна		60	120,12	12,88	7,38	0,52
8,03	Рис з кмином		120	164,1	3,7	3	30,2
20	Салат з овочів		100	93	2,8	1,5	6,1
11,03	Узвар		200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти банан		100	95	1,5	0,2	21,8
	Енергетична цінність			765,52	26,12	16,79	116,56
День 10(п'ятниця)							
82	Суп картопляний з верм.	г,л,мл	250	212	2,9	2,5	21,6
84м	Хек смажений	р	60	110,2	12,55	4,64	4,56
290	Гречана каша	л,мл,	120	199,2	6,1	5	31,6
1,29	Салат з капусти огірків та кропу		100	57,46	1,74	3,01	5,34
567	Чай з лимоном		200	92	0,2		13,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти слива		100	48	0,5	0,3	10
	Енергетична цінність			791,46	26,18	16,17	100,61
3 тиждень							
День 11(понеділок)							
2,01	Борщ з картоплею	л,мл	250	171,7	3	6,6	23,9
5,07	Сченики зі свинини	г	70	124,18	7,01	7	7,88
295	Макарони відварені	л,мл,г	120	168	4,4	4	28,4
1,20	Салат з капусти моркви та зеленого горошку		100	67,98	1,98	3,65	6,21
567	Чай з лимоном		200	92	0,2		13,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти апелтсин		100	50	1	0,2	11
	Енергетична цінність			746,46	19,78	22,17	104,9

День 12(вівторок)							
82	Суп картопляний з верм.	г,л,мп	250	212	2,9	2,5	21,6
5..02	Печеня домашня зі свинини	мп,л	150	234	6,9	13,9	19,5
169	Яйце варене	я	30	31,5	2,6	2,3	0,2
20	Салат з овочів		100	93	2,8	1,5	6,1
362	Сік		200	92	1		21,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти яблука		50	13,1	0,1	0,1	2,95
	Енергетична цінність			748,2	18,49	21,02	85,86
День 13 (середа)							
82	Сочевичний суп-пюре	г	250	306,7	7,6	11,2	41
59кл	Бігос з гречкою та куркою		150	176	17,7	5,5	15,9
1,02	Салат зі св томатів та		100	49,51	1,02	3,38	3,97
11,03	Йогурт		125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти груша		100	42	0,4	0,3	11
	Енергетична цінність			732,81	30,91	27,4	91,48
День 14 (четвер)							
33	Суп овочевий	г	250	105	2	5,4	11,9
60кл	Фрикаделька м'ясна		60	120,12	12,88	7,38	0,52
8,03	Рис з кмином	мп,л	120	164,1	3,7	3	30,2
1,29	Салат з капусти огірків та		100	57,46	1,74	3,01	5,34
11,03	Узвар		200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти яблука		100	26,2	0,2	0,2	5,9
	Енергетична цінність			653,18	23,01	20,61	93,07
День 15 (п'ятниця)							
2,21	Гречана юшка	зп	250	113	2,75	3,09	18,73
202кл	Фрикадельки рибні	р	60	48,66	8,91	1,46	1,07
8,25	Булгур	г	120	132	3,7	3,8	22,3
	Сир твердий	мл,	15	54	3,45	9,53	
20	Салат з овочів		100	93	2,8	1,5	6,1
11,02	Компот зі свіжих фруктів		200	44	0,6		9,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти слива		100	48	0,5	0,3	10
	Енергетична цінність			605,26	24,9	20,4	82,41
4 тиждень							
День 16(понеділок)							
2,01	Борщ з картоплею	зп	250	171,7	3	6,6	25,9
5..01	Плов з булгура		150	225,82	7,72	13,69	19,11
52	Яйце варене	я	1	63	5,2	2,3	0,2
1,34	Салат з капусти огірків зі		100	53,81	1,69	2,79	4
362	Сік		200	92	1		21,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти яблука		100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Енергетична цінність			731,33	21,2	26,5	96,52
День 17 (вівторок)							
2,21	Гречана юшка	зп	250	113	2,75	3,09	18,73
60кл	Фрикаделька м'ясна		60	120,12	12,88	7,38	0,52
8,03	Рис з кмином	мп	120	164,1	3,7	3	30,2
20	Салат з овочів		100	93	2,8	1,5	6,1
11,03	Узвар		200	107,7	0,3	0,9	24,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти груша		100	42	0,4	0,3	11
	Енергетична цінність			712,52	25,02	16,89	105,76
День 18 (середа)							

82	Сочевичний суп-пюре	г	250	306,7	7,6	11,2	41
60кл	Січеники зі свинини		70	124,18	7,01	7	7,88
295	Макарони відварені	л,мл,г	120	168	4,4	4	28,4
1,02	Салат зі св томатів та		75	37,13	0,77	2,54	2,98
11,02	Компот зі свіжих фруктів		200	44	0,6		9,9
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти груша		50	21	0,2	0,15	5,5
	Енергетична цінність			773,61	22,77	25,61	109,97
День 20(п'ятниця)							
82	Суп картопляний з верм.	г,л,мл	250	212	2,9	2,5	21,6
84м	Хек смажений	р	60	110,2	12,55	4,64	4,56
8,25	Булгур	г	120	132	3,7	3,8	22,3
	Салаз з капусти огірків та						
1,29	кропу		100	57,46	1,74	3,01	5,34
567	Чай з лимоном		200	92	0,2		13,2
	Хліб цільнозерновий	я,г	30	72,6	2,19	0,72	14,31
12,01	Фрукти слива		100	48	0,5	0,3	10
	Енергетична цінність			724,26	23,78	14,97	91,31
	Разом за 20 днів			14570,05	466,39	460,22	1937,25
	Середня за 1 день			728,5	23,32	23,01	96,86
Список використаної літератури							
1.Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів Київ АСК 2000							
2.Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах 2019 Клопотенко							
3. Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту. Київ 2024							
4. Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту							

Перелік умовних скорочень		
р-риба	зл-злакові продукти	г-глутен
л-лактоза	мл-молочні продукти	я- яйця

меню розробив

медична сестра



Штакун Р. П.