

Михайло ВОЛЧЕНКО  
 2024р.

Аурел Бабій  
 2024р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО  
 Боянської територіальної громади на зимовий період 2024-2025рр.**

Назва страв, алергени	вихід страв по вікових категоріях			калорійність страв		
	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р	6 - 11р	11 - 14р	14 - 18р
<b>понеділок 1 тиждень</b>						
Салат з капусти	50	50	50	34	34	34
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	122,00	122,00	153,00
Підсмажка м'ясна (Г)	45/13	65/19	75/22	191	269	318
Каша гречана (МП)	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	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				642,50	753,60	833,60
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<b>вівторок 1 тиждень</b>						
Салат з капусти, моркви, яблук	50	50	50	29	29	29
Борщ з капустою та картоплею (МП)	200	200	250	102,00	102,00	128,00
Ковбаски м'ясні (Я,Г)	70	100	120	207	296	355
Каша кукурудзяна (МП)	120	150	150	133	165	165
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
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:				634,22	755,22	840,22
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<b>середа 1 тиждень</b>						
Бурячкова ікра з ароматною олією	75	75	75	51,90	51,90	51,90
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	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				721,27	792,28	882,33
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<b>четвер 1 тиждень</b>						
Салат овочевий	75	75	75	41,50	41,50	41,50
Омлет з твердим сиром (Я,МП)	57	57	57	113,00	113,00	113,00
Суп селянський з сметаною (Г,МП)	200/10	200/10	250/10	125,00	125,00	125,00
Риба смажена (Г)	50	75	100	85,00	127,00	170,00
Рис відварний з овочами	120	150	150	142,80	178,50	178,50
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				707,10	784,80	827,80
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
<b>п'ятниця 1 тиждень</b>						
Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника	60/8	60/8	60/8	106	106	106
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	115,5	115,5	139,3
Січенивки м'ясні (МП,Л,Я)	70	100	120	124	177,4	212,88
Горохове пюре (МП,Л)	100	100	120	220	220	264
Компот із свіжих яблук	180	180	180	54,10	54,10	54,10
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				719,2	772,6	875,88
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945



понеділок 2 тиждень	Страница 1					
Салат овочевий	45	45	45	23,00	23,00	23,00
Суп картопляний з зеленим горошком (МП)	200	200	250	132,00	132,00	173
Гуляш з відварного м'яса (МП,Л)	50/50	50/50	75/75	205	205	285
Каша гречана (МП)	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	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				735,92	771,22	892,22
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 2 тиждень						
Салат з капусти, моркви та насіння соняшника	100/8	100/8	100/8	106,00	106,00	106
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
Плов зі свининою (Г)	150	200	250	245,82	301,10	376,4
Компот із свіжих фруктів	200	200	200	60,10	60,10	60,10
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				673,18	728,46	836,54
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
серeda 2 тиждень						
Борщ з квасолею	200	200	250	86,00	86,00	108,17
Сметана (МП, Л)	10	10	10	20,6	20,6	20,6
Фрікадельки м'ясні з соусом кетчуп	75/30	100/50	100/50	168,05	219,25	219,05
Макарони відварні, сир твердий (Г,МП,Л)	120/10	150/10	150/10	191	229	229
Компот із суміші сухофруктів	180	180	200	76,42	76,42	84,91
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				698,87	788,07	818,53
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 2 тиждень						
Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	100	100	127,98	127,98	127,98
Розсольник з перловою крупою (Г)	200	200	250	129,3	129,3	159,3
Риба припущена (Я,Г)	60	100	120	110	162,26	194,62
Рис відварний з овочами (МП,Г)	120	150	150	142,80	178,50	178,50
Сік фруктовий	200	200	200	84,0	84,0	84,0
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				709,88	797,84	860,20
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 2 тиждень						
Салат з капусти з ароматною олією та насіння соняшника	60/8	60/8	60/8	106	106	106
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/5	200/5	250/5	103,70	103,70	127,10
Котлета по міланськи з сиром (Г,МП,Л,Я)	90	125	150	137	228	253
Горохове пюре (МП,Л)	120	150	150	144,33	174	174
Чай з цукром	200	200	200	52,20	52,20	52,20
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				659,03	779,7	828,1
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945



понеділок 3 тиждень	Страница 1					
Салат з буряка з ароматною олією	100	100	100	55,30	55,30	55,30
Капусняк з капусти та картоплі (МП,Л)	200	200	250	107,3	107,3	131,3
Філе куряче запечене	58	82	99	171	241	291
Каша гречана (МП)	120	150	150	138,7	165,8	165,8
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				664,52	761,62	835,62
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
вівторок 3 тиждень						
Салат з капусти та моркви	100	100	100	64,02	64,02	64,02
Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г)	200/10	200/10	250/10	114,4	114,4	138
Яйце відварне (Я)	1	1	1	79	79	79
Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л)	60	90	120	71,3	107	143
Ризотто з зеленим горошком та сиром твердим (МП,Л,С)	120	150	150	191	238,4	238,4
Компот із суміші сухофруктів	180	180	180	76,42	76,42	76,42
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				711,94	795,04	854,64
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
серeda 3 тиждень						
Салат з капусти з насінням соняшника	50/7	50/7	50/7	82,46	82,46	82,46
Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л)	200/8	200/8	250/8	115,5	115,5	139,3
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 з цукром	180	180	180	47,00	47,00	47,00
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				720,55	805,55	903,4
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
четвер 3 тиждень						
Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	50	50	50	64,00	64,00	64,00
Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	122,60	122,60	148,60
Січєнники м'ясні (Я,МП,Л,Г)	70	100	120	124,18	177,4	212,88
Картопляне пюре (МП,Л)	120	150	150	162,62	203,27	203,27
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				673,2	767,07	828,55
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945
п'ятниця 3 тиждень						
Вінігрет	100	100	100	86,70	86,70	86,70
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	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				645,58	720,86	828,94
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945



## понеділок 4 тиждень

Салат з капусти та марковою	100	100	100	64,02	64,02	64,02
Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л)	200/10	200/10	250/10	143	143	174
Яйце куряче відварне (Я)	1/2	1/2	1/2	39,50	39,50	39,50
Гуляш з вареного м'яса (Г)	70	100	120	91,5	130,72	156,86
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	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				721,24	798,46	855,60
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

## вівторок 4 тиждень

Салат з капусти з насінням соняшника	80/7	80/7	80/7	110	110	110
Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л)	200	200	250	113	113	141
Ковбаски м'ясні (Г,Я)	70	100	120	207	249	319
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	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	70	70	70	37,80	37,80	37,80
Всього за обід:				703,84	799,7	897,7
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

## середа 4 тиждень

Бурячкова ікра з ароматною олією	75	75	75	51,9	51,90	51,90
Сир твердий (МП,Л)	10	10	10	36	36	36
Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л)	200/10	200/10	250/10	125	125	151
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	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	95,00	95,00	95,00
Всього за обід:				665,62	745,12	820,12
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

## четвер 4 тиждень

Салат овочевий	100	100	100	64,02	64,02	64,02
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	107,30	107,30	131,30
Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г)	55/25	80/25	100/25	157,39	214,20	264,46
Каша гречана (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	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				673,71	753,62	827,88
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945

## п'ятниця 4 тиждень

Салат з яєць з зеленим горошком (Я)	75	75	75	96,00	96,00	96,00
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	107,00	128,00
Плов зі свининою (Г)	150	200	250	225,82	301,1	376,4
Сік фруктовий	200	200	200	84	84	84
Хліб цільнозерновий	30	30	30	61,80	61,80	61,80
Фрукти по сезону	100	100	100	54,00	54,00	54,00
Всього за обід:				664,62	739,9	836,2
Калорійність за нормами				630-735	720-840	810-945