

ПОГОДЖЕНО
Заступник начальника
управління – начальник відділу
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Новоукраїнського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області
_____ Світлана КУЗЬКОВА

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор
Добровеличківського
ліцею «Лідер»
Добровеличківської селищної ради
Кіровоградської області

_____ Надія КОЗЕРОВСЬКА

« _____ » _____ 2026р.

« _____ » _____ 2026р.

Примірне чотириденне сезонне меню для організації одноразового харчування(сніданок) дітей від 6 до 18 років Добровеличківського ліцею «Лідер» Добровеличківської селищної ради

Кіровоградської області на осінній період 2026 року.

Перший тиждень		Вихід страви, г		Енергетична цінність, ккал		Другий тиждень		Вихід страви, г		Енергетична цінність, ккал	
№ Т/К	ПОНЕДІЛОК	6-11 р.	11-18 р.	6-11 р.	11-18 р.	№ Т/К	ПОНЕДІЛОК	6-11 р.	11-18 р.	6-11 р.	11-18 р.
1.31	Салат з капустою з аром. олією	100	120	54	65	П. В.	Свіж.помідор/кваш. помідор	100	120	20	24
10.7 МП, Л	Каша гречана з чебрецем	120/3,5	150/4	186	233	10.1 МП, Л, Г	Каша пшенична з маслом	120/3,5	150/4	174	218
5.1 МП, ЗП, Я, Л, Г	Скрамбл (омлет натуральний)або яйце варене	50/40	50/40	84	84	5.4 МП, Л, Г, ЗП, Я	Пухкий омлет з орегано	50	50	84	84
П. В. МП, Л	Сир твердий	15	15	51	51	П. В.	Сир твердий	15	15	51	51
П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125	11.11	Чай каркаде	200	200	0,19	0,19
13.5	Чай Каркаде	200	200	0,19	0,19	П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125
12.1	Фрукти (банан)	100	100	89	89	12.1	Фрукти (мандарин/слива)	100	100	40/43	40/43
ВІВТОРОК						ВІВТОРОК					
П. В.	Свіжий помідор/квашени й помідор	100	120	20	24	1.23	Салат із свіжої капусти, моркви з горошком	100	120	69	83
10.22 МП, Л	Картопляне пюре з орегано	120/3,5	150/4	112	140	9.20 ЗП	Плов з курячим м'ясом	175	250	240	343
9.14 ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	70	100	185	262	П. В. МП, Л	Йогурт класичний	125	125	93	93
П. В. МП, Л	Йогурт класичний	125	125	93	93	12.1	Фрукти(банан)	100	100	89	89
12.1	Фрукти (мандарин/слива)	100	100	40/43	40/43						
СЕРЕДА						СЕРЕДА					
1.79 л,мп 1.15	Салат А-ЛЯ Грецький(з тв. Сиром)/салат з моркви і імберем	75(8)/100	100(11)/120	49/61	65/73	1.39	Салат з буряком з ароматною олією	100	120	69	83
10.16 МП, Л, Г	Кус-кус із маслом	120/3,5	150/4	235	294	10.7 МП, Л	Каша гречана з чебрецем	120/3,5	150/4	186	233
7.16 Р	Риба з овочами в томаті	60	90	55	83	7.9 Р, Я	Січеники рибні	60	90	61	91
13.8/13.11	Компот з свіжих фруктів/Узвар	200	200	52/62	52/62	П. В. МП, Г, Л	Бутерброд з сиром	30/15	50/15	75/51	125/51
12.1	Фрукти(персик, апельсин)	100	100	43/40	43/40	13.8/13.11	Компот із свіжих фруктів/Узвар	200	200	52/62	52/62
						12.1	Фрукти (яблуко)	100	100	45	45
ЧЕТВЕР						ЧЕТВЕР					
1.45 1.39	Вінегрет/ Салат з буряком з ароматною олією	100	120	84/69	101/83		Капуста тушкована	100	125		
6.3/13.14 Я, ЗП, МП, Л, Г	Сирна запіканка із сметаною	125/25	125/25	229/40	229/40	10.54 МП, Л, Г	Булгур з маслом	120/3	150/4	202	252
П. В.	Сік фруктовий	200	200	88	88	6.10 Я, ЗП, МП, Л, Г	Сирники класичні зі сметаною	110/25	110/25	215	215
П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125	П. В.	Сік фруктовий	200	200	88	88
12.1	Фрукти (банан)	100	100	89	89	12.1	Фрукти(персик, апельсин)	100	100	43/40	43/40
П'ЯТНИЦЯ						П'ЯТНИЦЯ					
П. В. 1.30	Огірок свіжий/ Салат з черв. кап.	100	120	15/58	18/69	П.В./1.31	Огірок свіжий/ Салат із св. капусти з ароматною олією	100	120	15/54	18/65
10.45 Л,ЗП,Г,М П	Вермішель відварена	120/3,5	150/4	313	375	9.17	Печеня по-домашньому із куркою	175	250	212	303
9.9 г/зп	Чахохбілі з курки	70	100	95	136	П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125
П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125	13.01 МП, Л	Какао на молоці	200	200	112	112
13.1 МП, Л	Какао на молоці	200	200	112	112	12.1	Фрукти(банан)	100	100	89	89
12.1	Фрукти(яблуко)	100	100	45	45						

Третій тиждень		Вихід страви, г		Енергетична цінність, ккал		Четвертий тиждень		Вихід страви, г		Енергетична цінність, ккал	
№ Т/К	ПОНЕДІЛОК	6-11 р.	11-18 р.	6-11 р.	11-18 р.	№ Т/К	ПОНЕДІЛОК				
1.33 1.53	Салат з кап., огірка та кропу/ Салат з кваш. кап. і яблуком	100	120	49/88	59/106	1.16 ГЦ	Салат з моркви та яблуком з соусом вінегрет	100	120	69	83
10.45 Л, МП,Г,ЗП	Вермішель з твердим сиром	120/3,5	150/4	405	506	10.16 МП, Л, Г	Кус-кус із маслом	120/3,5	150/4	235	294
5.1 МП, ЗП,Я,Л,Г	Скрамбл	50	50	84	84	5.1 МП, ЗП, Я, Л, Г	Скрамблябо яйце варене	50/40	50/40	84	84
П. В. Г	Хліб цільнозерн.	30	50	75	125	П. В. МП, Л	Сир твердий	15	15	51	51
11.11	Чай каркаде	200	200	0,19	0,19	11.11	Чай каркаде	200	200	0,19	0,19
12.1	Фрукти(банан)	100	100	89	89	П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125
						12.1	Фрукти(банан)	100	100	89	89
	ВІВТОРОК						ВІВТОРОК				
П.В./1.39	Свіжий огірок/ Салат з буряком із ароматною олією	100	120	15/69	18/83	1.79 л,мп 1,39	Салат А-ЛЯ Гр./ Салат з буряк. з аром. олією	100	120	49/69	65/83
10.20 МП, Л	Відвар. картопля з вершковим маслом	120/3,5	150/4	118	147	9.20 ЗП	Плов з курячим м'ясом	175	250	240	343
7.10 ЗП, Я, Г, Р	Рибні нагетси	70	105	117	176	П. В. МП, Л	Йогурт класичний	125	125	93	93
13.8/13.1 1	Компот з свіжих фруктів/Узвар	200	200	52/62	52/62	П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125
П. В. МП, Л, Г	Бутерброд з сиром	30/15	30/15	75/51	125/51	12.1	Фрукти(мандарин /слива)	100	100	40/43	40/43
12.1	Фрукти(персик/апельсин)	100	100	43/40	43/40						
	СЕРЕДА						СЕРЕДА				
1.27	Салат з капусти і моркви	100	120	56	67	1.30	Салат з червоної капусти	100	120	58	69
10.6 ЗП, МП, Л	Каша гречана з чебрецем	120/3,5	150/4	184	230	10.22 МП, Л	Картопляне пюре з орегано	120/3,5	150/4	112	140
9.5	Запечене філе курки з орегано	50	72	93	134	7.16 Р	Риба з овочами в томаті	80	120	74	111
13.01 МП, Л	Какао на молоці	200	200	112	112	П. В. МП, Г, Л	Бутерброд з сиром	30/15	50/15	75/51	125/51
12.1	Фрукти(яблука)	100	100	45	45	13.8/13.11	Компот з свіжих фруктів/Узвар	200	200	52/62	52/62
						12.1	Фрукти(яблуко)	100	100	45	45
	ЧЕТВЕР						ЧЕТВЕР				
1.45	Вінегрет	100	120	84	101	1.27	Салат з капусти і моркви	100	120	56	67
6.3/13.14 Я, ЗП, МП, Л, Г	Сирна запіканка із сметаною	125/25	125/25	229/40	229/40	4.4	Сочевиця тушкована з овочами	120	150	144	180
П. В.	Сік фруктовий	200	200	88	88	6.10 Я, ЗП, МП, Л, Г	Сирники класичні зі смет.	110/25	110/25	215	215
12.1	Фрукти(мандарин/слива)	100	100	40/43	40/43	П. В.	Сік фруктовий	200	200	88	88
						12.1	Фрукти(персик/апельсин)	100	100	43/40	43/40
	П'ЯТНИЦЯ						П'ЯТНИЦЯ				
1.23	Салат із свіжої капусти, моркви з горошком	100	120	69	83	П. В.	Свіж.помідор/кваш. помідор	100	120	20	24
10.1 МП, Л, Г	Каша пшенична з маслом	120/3,5	150/4	174	218	10.45 ЗП,Г,Л,М П	Вермішель відварена	120/3,5	150/4	313	375
9.40	Курка тушкована в томатному соусі	73	105	98	141	9.8	Курка по-італійськи	59	84	102	148
П. В. МП, Л	Йогурт класичний	125	125	93	93	13.1 МП, Л	Какао на молоці	200	200	112	112
12.1	Фрукти(банан)	100	100	89	89	П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125
П. В. Г	Хліб цільнозерновий	30	50	75	125	12.1	Фрукти(банан)	100	100	89	89

* Використано технологічні карти зі збірника рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту (Є.Клопотенко)

Сестра медична

Куделя Т.М.