

_____ Ганна ШЕЛЕСТ
« ____ » _____ 2024

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Білоцерківської гімназії-початкова
школи №21 Білоцерківської міської ради
Київської області

_____ Каріна КАРПОВА
« ____ » серпня 2025 р.

**ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ У
БІЛОЦЕРКІВСЬКІЙ
ГІМНАЗІЇ-ПОЧАТКОВА ШКОЛА №21
БІЛОЦЕРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
НА ОСІННІЙ ПЕРІОД
(при одноразовому харчуванні згідно Додатку №9 до Постанови 305)**

1 тиждень												
		НАЗВА СТРАВ	6-11 років					11-14 років				
			Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки, г	Жири,г	Вуглеводи,г
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		ПОНЕДІЛОК										
1,32		Салат із свіжих овочів	75	44,5	1,1	2,5	3,6	75	44,5	1,1	2,5	3,6
2.06		Суп сочевичний п'юре	200	245,4	6,1	9	32,8	200	245,4	6,1	9	32,8
4.04		Плов з курячим м'ясом	100	155,45	8,29	6,67	16,83	180	279,81	14,92	12,01	30,29
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
1	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	50	30	118	3	4	16,7
2		Компот ф/с мор.	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				702,05	20,29	23,48	98,73		876,41	28,72	32,61	113,89
		ВІВТОРОК										
1,01		Салат з свіжих томатів	75	42,3	0,7	2,4	4,7	75	42,3	0,7	2,4	4,7
2.01	л, мп	Борщ з квасолею і сметаною	200/10	129	2,5	5,3	17,5	200/10	129	2,5	5,3	17,1
4.09	мп,л,г,я	Нагетси курячі	50	109,62	8,86	4,54	10,4	85	186,3	15,1	7,7	20,6
08.01	мп, л	Каша пшенична	100	126,6	4	2,76	21,03	120	151,92	4,84	3,32	25,24
11.01		Кисіль св./мор фрук.	200	84,2	0,3	-	19,9	200	84,2	0,3	-	19,9
3	г,я,л,мп	Пампушки	50	124,5	1,76	15,65	23,5	50	124,5	1,76	15,65	23,5
12.01		Апельсини	70	35	0,63	0,14	7,7	35	0,63	0,14	0,14	7,7
9	л, мп	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
				706,72	21,75	34,79	104,73		774,35	28,34	38,51	118,74
		СЕРЕДА										
1,28		Салат з капусти з ароматною олією	75	41,5	1,1	2,5	3,3	75	41,5	1,1	2,5	3,3
2.12		Суп з квасолею	200	115,2	3,76	4,32	15,6	200	115,2	3,76	4,32	15,6
3.02	г,л,мп,я	Омлет «Скрамбл»	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4
08.16	мп,л	Каша гречана	100	110,55	3,44	2,59	20,05	120	123,7	4,1	3,1	24,1
07. 12	мп, л,г	Запіканка сирна з сметаною	100/15	213,5	12,99	11,18	14,7	100/15	213,5	12,99	11,18	14,7
1	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	50	118	3	4	16,7
11. 09		Узвар	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
				811,55	30,19	34	109,55		874,7	32,65	32	115,3

		ЧЕТВЕР										
1.37	мп,л	Салат з буряка з чорносливом	75	62,1	1,3	1,7	10,6	75	62,1	1,3	1,7	10,6
2.11		Суп овочевий	200/5	77,8	2	0,617	22,7	200/5	77,8	2	0,617	22,7
94	ГМПЛ	Макарони відварені	100	151,6	3	6	23	120	182,4	3,6	7,2	27,6
4.07		Курка по італійські	50	62	10,1	2,7	0,88	60	74,4	12,1	2,5	1,1
11.05	мп,л	Какао	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85
4	мп,л,г	Манний пудінг	100	188,39	6,65	6,22	24,39	100	188,39	6,65	6,22	24,39
12.01		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
				642,27	30,06	21,237	91,82		685,47	31,36	22,237	96,64
		П'ЯТНИЦЯ										
1,32		Салат із свіжих овочів	75	44,5	1,1	2,5	3,6	75	44,5	1,1	2,5	3,6
30		Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,36	200	107,6	4,4	2	15,36
6.06	р,г,я	Рибний биточок	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2
08.13	мп,л	Картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,17	150	203,27	3,54	9,27	26,39
9	мп,л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
1	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	15	50	30	118	3	4	16,7
11. 09		Чай	200	0,96	-	-	0,2	200	0,96	-	-	0,2
12.01		Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
				587,38	23,14	17,83	79,23		704,63	30,14	24,17	87,25

II тиждень												
		НАЗВА СТРАВ	6-11 років					11-14 років				
			Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки, г	Жири,г	Вуглеводи,г
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		ПОНЕДІЛОК										
1,24		Салат із моркви та капусти	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4
76	мп,л	Суп пюре з сочевиці	200	245,4	6,1	9	32,8	200	245,4	6,1	9	32,8
4.17	г	Болоньєзе	60	99,49	4,59	4,93	6,89	90	149,23	6,89	7,4	10,33
08.01	мп, л	Каша гречана	100	110,55	3,44	2,59	20,05	120	123,7	4,1	3,1	24,1
9	мп,л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
1	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	50	118	3	4	16,7
2		Компот ф/с мор.	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				760,14	20,03	24,43	109,64		873,03	24,79	31,2	118,83
		ВІВТОРОК										
1.04	мп,л,я	Салат з св..помідор	75	70	3,1	3,9	5,6	75	70	3,1	3,9	5,6
2.01	мп,л	Борщ зі сметаною і квасолею	200/10	129	2,5	5,3	17,5	200/10	129	2,5	5,3	17,5
28.5	мп,гл, я	Котлета куряча	60	152,1	11,06	6,6	12	75	190,12	13,82	8,25	15
08.13	мп,л	Картопля пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,17	150	203,27	3,54	9,27	26,39
3	мп,л,я, г	Пампушки	50	124,5	1,76	15,65	23,5	50	124,5	1,76	15,65	23,5
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
11.01		Узвар	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
				869,52	25,96	43,77	120,27		948,19	29,42	47,27	128,49
		СЕРЕДА										
1,32		Салат із свіжих овочів	75	44,5	1,1	2,5	3,6	75	44,5	1,1	2,5	3,6
2.06		Суп по селянські	200/5	84	1,95	4,32	9,52	200/5	84	1,95	4,32	9,52
3.05	я,мп,л	Омлет «Фрітата»	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4
8,04	мпл	Рис розсипчастий	100	136,3	3,1	2,4	25,2	120	163,6	3,7	2,9	30,2
07.21	мп,лг, я	Львівський сирник	100/15	228,73	12,85	12,51	15,92	100/15	228,73	12,85	12,51	15,92
11.04		Кисіль з соку	200	84,2	03	-	19,9	200	84,2	03	-	19,9
1	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	50	118	3	4	16,7
12.01		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
				728,73	27,4	28,14	100,54		860,03	29,8	32,43	107,24

		ЧЕТВЕР										
1,01		Салат з буряка, яець	75	70	3,1	3,9	5,6	75	70	3,1	3,9	5,6
2.12		Суп молочно манний	200	192	4,2	4,6	33,3	200	192	4,2	4,6	33,3
4.06		Лінівi голубці	100	148,3	5,9	9,1	10	150	222,4	8,9	13,7	15
11. 09		Чай	200	0,96	-	-	0,2	200	0,96	-	-	0,2
07.16	мп,л,г	Манний пудинг	100	188,39	6,65	6,22	24,39	100	188,39	6,65	6,22	24,39
12.01		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
				649,65	20,75	24,02	84,49		723,75	23,75	28,62	89,49
		П'ЯТНИЦЯ										
1.37		Салат із свіжих овочів	75	44,5	1,1	2,5	3,6	75	44,5	1,1	2,5	3,6
2.11		Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,36	200	107,6	4,4	2	15,36
6.01	г,я,р	Нагетси рибні	70	113,8	11,3	2,2	14,5	100	162,56	16,5	3,08	20,72
08.25	мп,л,г	Каша пшенична	100	126,6	4	2,76	21,03	120	151,92	4,84	3,32	25,24
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
2	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	30	118	3	4	16,7
11. 09		Напій з шипшини	200	113,6	5,6	-	24	200	113,6	5,6	-	24
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				682	31	14,07	105,29		806,08	38,84	19,3	117,42

III тиждень												
		НАЗВА СТРАВ	6-11 років					11-14 років				
			Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки, г	Жири,г	Вуглеводи,г
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		ПОНЕДІЛОК										
1,24		Салат із капусти з морквою	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4
2.06		Суп сочевичний п'юре	200	245,4	6,1	9	32,8	200	245,4	6,1	9	32,8
4.17	г	Бігос з гречкою	100	117,32	11,78	3,65	10,63	150	176	17,7	5,5	15,9
08.16	мл	Паєлья	100	133,8	2,9	3,6	22,1	120	160,6	3,5	4,4	26,5
9	мл, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
2	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	30	118	3	4	16,7
2		Компот ф/с мор.	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				801,22	26,68	24,16	115,43		936,7	35	30,6	126,8
		ВІВТОРОК										
1,32		Салат із свіжих овочів та яєць	75	48,8	1,9	3,4	2,4	75	48,8	1,9	3,4	2,4
2.01	л, мл	Борщ з квасолею і сметаною	200/10	129	2,5	5,3	17,5	200/10	129	2,5	5,3	17,5
4,14	Лмл	Котлета з курки	60	152,1	17,06	6,6	12	75	190,12	13,82	8,25	15
08.01	мл, л	Каша яшна	100	126,6	4	2,76	21,03	120	151,92	4,84	3,32	25,24
3	г,я,л,мл	Пампушки	50	124,5	1,76	15,65	23,5	50	124,5	1,76	15,65	23,5
11. 09		Напій з шипшини	200	113,6	5,6	-	24	200	113,6	5,6	-	24
9	мл, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
12.01		Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
				836,1	37,32	37,91	122,23		908,44	34,92	40,12	129,44
		СЕРЕДА										
112	мл, л	Салат з моркви з сиром та сметаною	75	84,1	3,4	5,4	5,9	75	84,1	3,4	5,4	5,9
2.12		Суп з квасолею	200	115,2	3,76	4,32	15,6	200	115,2	3,76	4,32	15,6
3.03	г,я,л,мл	Омлет скрамбл	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4
08.13	мл,л	Картопля пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,17	150	203,27	3,54	9,27	26,39
07.12	мл, л,г	Запіканка сирна з яблуками і морквою	100/15	213,05	13	11,2	14,7	100/15	213,05	13	11,2	14,7
2	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	30	118	3	4	16,7
11.01		Кисіль св./мор фрук.	200	84,2	0,3	-	19,9	200	84,2	0,3	-	19,9
12.01		Апельсин	70	35	0,63	0,14	7,7	70	35	0,63	0,14	7,7
				849,17	31,13	34,69	100,37		939,82	33,63	40,33	107,29

		ЧЕТВЕР										
1,25		Капуста тушкована	75	93,69	1,53	4,83	11,07	75	93,69	1,53	4,83	11,07
30		Суп гречаний	200	93,4	2	1,8	17,2	200	93,4	2	1,8	17,2
4,13		Піца шкільна	110	392	4,95	14,4	60	110	392	4,95	14,4	60
11.05	мп,л	Какао	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				743,97	14,99	26,93	109,92		743,97	14,99	26,93	109,92
		П'ЯТНИЦЯ										
1,35	мпл	Салат з буряка зі сметаною	75	53,7	1,4	2,5	6,5	75	53,7	1,4	2,5	6,5
76	мп,л	Суп по селянські	200/5	84	1,95	4,32	9,52	200/5	84	1,95	4,32	9,52
6.07	р,я	Рибна фрикаделька	60	48,7	8,9	1,5	1,1	90	73	13,4	2,2	1,6
08.13	мп,л	Макарони відварені	100	151,6	3	6	23	120	182,4	3,6	7,2	27,6
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
07.16	мп,л,г	Манний пудинг	100	188,39	6,65	6,22	24,39	100	188,39	6,65	6,22	24,39
11. 09		Чай	200	0,96	-	-	0,2	200	0,96	-	-	0,2
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				635,25	25,3	24,94	76,51		690,35	30,4	26,84	81,61

1V тиждень												
		НАЗВА СТРАВ	6-11 років					11-14 років				
			Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки,г	Жири,г	Вуглеводи,г	Кількість грам	Енерго цінність калорії	Білки, г	Жири,г	Вуглеводи,г
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		ПОНЕДІЛОК										
1,24		Салат із капусти з морквою	75	48	1,1	2,6	4,4	75	48	1,1	2,6	4,4
30		Суп пюре з сочевиці	200	245,4	6,1	9	32,8	200	245,4	6,1	9	32,8
4.03	мп,л	Куліш з курячим м'ясом	100	154,19	8,69	6,76	14,82	180	277,5	15,6	12,2	26,7
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
2	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	30	118	3	4	16,7
2		Компот ф/с мор.	200	80,8	0,2	0,7	18,7	200	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Яблуко	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
				704,29	24,29	23,67	97,52		877,6	29,4	32,9	111,1
		ВІВТОРОК										
1,32		Салат із свіжих овочів	75	44,5	1,1	2,5	3,6	75	44,5	1,1	2,5	3,6
2.01	л, мп	Борщ з квасолею і сметаною	200/10	129	2,5	5,3	17,5	200/10	129	2,5	5,3	17,5
255		Биточок по козацькі	150	374	8,8	24,2	29,9	170	423,8	9,97	27,43	33,9
3	г,я,л,мп	Пампушки	50	124,5	1,76	15,65	23,5	50	124,5	1,76	15,65	23,5
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
11.01		Узвар	150	80,8	0,2	0,7	18,7	150	80,8	0,2	0,7	18,7
12.01		Апельсин	100	50	1,5	0,2	11	100	50	1,5	0,2	11
				858,3	18,86	52,55	104,2		90,81	20,03	55,78	108,2
		СЕРЕДА										
1.37	мп,л	Салат з буряка з чорносливом	75	62,1	1,3	1,7	10,6	75	62,1	1,3	1,7	10,6
2.12		Суп з квасолею	200	115,2	3,76	4,32	15,6	200	115,2	3,76	4,32	15,6
3.05	г,л,мп,я	Фрітата	50	87	6	6	0,4	50	87	6	6	0,4
08.01	мп, л	Каша гречана	100	110,55	3,44	2,59	20,05	120	123,7	4,1	3,1	24,1
07.13	мл, я,г	Львівський сирник з сметаною	100/15	228,73	12,85	12,51	15,92	100/15	228,73	12,85	12,51	15,92
11. 09		Напій з шипшини	200	113,6	5,6	-	24	200	113,6	5,6	-	24
2	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	30	118	3	4	16,7
12.01		Апельсин	100	50	1,5	0,2	11	100	50	1,5	0,2	11
				835,18	35,65	27,53	112,97		898,33	38,11	31,83	118,32

		ЧЕТВЕР										
114	г	Капуста тушкована	75	83	1,9	4,65	8,15	75	83	1,9	4,65	8,15
76	мп,л	Суп по селянські	200/5	84	1,95	4,32	9,52	200/5	84	1,95	4,32	9,52
4.08	мп,л,г,я	Нагетси курячі	50	109,62	8,86	4,54	10,4	85	186,3	15,1	7,7	17,1
08.25	мп,л,г	Каша пшенична	100	126,6	4	2,76	21,03	120	151,92	4,84	3,32	25,24
11.05	мп,л	Какао	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85
4	мп, лгя	Сирна паличка	50	159,2	3,76	18,35	23,97	50	159,2	3,76	18,35	23,97
12.01		Апельсин	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
				724,9	28,08	40,32	93,92		82,69	35,16	44,04	104,83
		П'ЯТНИЦЯ										
1,32		Салат із свіжих овочів	75	44,5	1,1	2,5	3,6	75	44,5	1,1	2,5	3,6
2.11		Суп гороховий	200	107,6	4,4	2	15,36	200	107,6	4,4	2	15,36
128	гяр	Биточок рибний	60	48,66	8,91	1,46	0,07	90	72,99	13,36	2,2	1,6
8,12	мпля	Картопля відварна	120	151,4	2,2	7,5	18,8	150	189,3	2,7	9,4	23,5
9	мп, л	Сир твердий	15	55,5	3	4	-	15	55,5	3	4	-
2	г	Хліб цільнозерновий	30	68	1,2	0,21	15	30	118	3	4	16,7
11. 09		Чай	200	0,96	-	-	0,2	200	0,96	-	-	0,2
12.01		Банан	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
				571,62	22,31	17,87	74,83		683,85	29,06	24,3	82,76