

Погоджую
Начальник Прилуцького управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Чернігівській області

_____ Анатолій КІРІЄНКО

Затверджую
Директор Іржавецького ліцею
Ічнянської міської ради

_____ Світлана РУБАШКА

**Примірне чотиритижневе сезонне меню
для одноразового харчування на зимовий період учнів
на II семестр 2024 - 2025 н.р.**

1 тиждень

	Вихід, г	білки,г	жири,г	вуглеводи,г	Енергетична цінність, ккал (600-720)
Понеділок	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Салат з капусти та огірків	100	1,4	3,2	4,2	55,8
Запечене філе курки з орігано	50	14,6	3,1	0	89,9
Рис (розсипчастий)	120	3,7	2,9	30,2	163,6
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Банани свіжі	165	2,25	0,3	32,8	152,3
Сік	200	1,84	0,44	22	100
Всього					632,6
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Борщ з капустою та сметаною	250/25	2,9/0,75	5,6/5	25,8/0,75	161,4/51,5
Плов з булгура та м'яса свинини	200	10,7	18,6	26,2	308,9
Салат з моркви , сиру та сметани	100	4,57	7,17	7,88	112,6
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	60,8
Мандарини	165	1,2	0,3	13,5	57
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Всього					823,20
Вівторок	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Пюре картопляне	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Хек смажений	60	10,46	3,84	3,80	91,85
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	1,9	3,6	6,21	67,98

Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Всього					619,81
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп рисовий	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Гуляш (свинина)	100	12,48	17,13	5,05	220,79
Сік	200	1,84	0,44	22	100
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Салат з буряка та сметани	100	63,2	1	3,2	7,6
Всього					806,99
Середа	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Суп гороховий з м'ясом курятини	250/0,50	5,9/8,6	4,7/2,5	20,7/0	134/0,60
Запіканка сирна	125	22,5	5,0	18,75	220
Узвар	150	0,2	0,0	18,7	60,8
Фрукти (мандарини)	165	1,2	0,3	13,5	59
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Всього					718,80
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Пюре картопляне	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Риба тушкована з овочами	90	4,3	7,5	1,2	99,3
Салат з капусти та моркви	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Компот з свіжоморожених ягід	150	0,4	0	7,4	33,0
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Всього					890,24
Четвер	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Макарони варені	100	3,6	7,2	27,6	182,4
Котлета	50	7,0	14,0	3,0	155,0
Салат венігрет	100	1,84	3,49	12,0	86,67
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0

Всього					666,07
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп білий з галушками	250	4,7	5,8	28,9	182,4
Макарони варені	100	3,6	7,2	27,6	182,4
Котлета (свинина)	50	7,0	14,0	3,0	155,0
Салат венігрет	100	1,84	3,49	12,0	86,67
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Всього					949,07
П'ятниця	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Чахохбілі з куркою	100	15,2	4,48	5,3	126,29
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					620,65
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп авголемоно	250	3,1	6,2	20,20	145,1
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Чахохбілі з куркою	100	15,2	4,48	5,3	126,29
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					798,85

II тиждень

	Вихід, г	білки,г	жири,г	вуглеводи,г	Енергетична цінність, ккал (600-720)
Понеділок	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Каша з булгуру	150	4,7	4,8	27,9	165
Курячі нагетси	50	15,1	7,7	17,7	186,3
Салат з моркви, сиру твердого та сметани	100	3,4	5,4	5,9	84,1
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					656,40
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп квасолевий	250	4,7	5,4	19,5	144,0
Каша з булгуру	150	4,7	4,8	27,9	165
Курячі нагетси	100	30,2	15,4	35,4	372,6
Салат з моркви, сиру твердого та сметани	100	3,4	5,4	5,9	84,1
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					901,2
Вівторок	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Печення по домашньому з свинини	150	12,2	10,2	19	216,1

Салат з буряка та сметани	100	1,4	2,5	6,5	53,7
Узвар	150	0,2	0,0	18,7	60,8
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					603,90
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Капусняк	250	3,3	11,4	17,1	188,7
Печення по домашньому з свинини	150	12,2	10,2	19	216,1
Салат з буряка та сметани	100	1,4	2,5	6,5	53,7
Узвар	150	0,2	0,0	18,7	60,8
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					732,40
Середа	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Творожно рисова запіканка	150	8,0	8,6	33,0	243,8
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Йогурт	150	4	2,6	10,8	326,0
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Всього					742,16
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Борщ з капустою та сметаною	250/25	2,9/0,75	5,6/5	25,8/0,75	161,4/51,5
Творожно рисова запіканка	150	8,0	8,6	33,0	243,8
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Банани	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					852,36
Четвер	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Каша з булгуру	100	3,1	3,2	18,6	110,0
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Салат з вареного яйця, зеленим горошком та сметаною	50	4,0	3,7	3,8	64,0
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Йогурт	150	4	2,6	10,8	326,0

Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Всього					622,4
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп гороховий з м'ясом курки	250/70	5,9/17,2	4,7/5,0	2,7/0	134/120
Каша з булгуру	100	3,1	3,2	18,6	110,0
Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	8,5	2,8	1,7	60,9
Салат з вареного яйця, зеленим горошком та сметаною	50	4,0	3,7	3,8	64,0
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					702,7
П'ятниця	Вікова група від 6 до 11 років сніданок по додатку 9.0.				
Плов	150	7,72	13,69	19,11	225,82
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Салат з капусти (пекінка) та моркви	100	1,5	4,45	5,83	64,02
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					658,3
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп білий з галушками	250	4,7	5,8	28,9	182,4
Плов з свинини	150	7,72	13,69	19,11	225,82
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Салат з капусти (пекінка) та моркви	100	1,5	4,45	5,83	64,02
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					840,70

III тиждень

	Вихід, г	білки,г	жири,г	вуглеводи,г	Енергетична цінність, ккал (600-720)
Понеділок	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Болонезе	120	9,47	10,18	13,68	202,71
Салат з буряка та сметани	100	1,4	2,5	6,5	53,7
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Узвар	150	0,2	0,0	18,7	60,8
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					666,51
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп з фрикадельками	250	9,9	68	19,6	180
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Болонезе з свинини	120	9,47	10,18	13,68	202,71
Салат з буряка та сметани	100	1,4	2,5	6,5	53,7
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Узвар	150	0,2	0,0	18,7	60,8
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3

Всього					846,51
Вівторок	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Макарони, гуляш	100	12,48	17,13	5,05	220,79
Салат з яйцем, зеленим горошком та сметаною	50	4,0	3,7	3,8	64
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Йогурт	150	4	2,6	10,8	326,0
Всього					749,15
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Борщ український	250	2,7	7,7	17,7	152
Макарони, гуляш	100	12,48	17,13	5,05	220,79
Салат з яйцем, зеленим горошком та сметаною	50	4,0	3,7	3,8	64
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	120,0
Банан	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					847,45
Середа	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Каша з булгуру	150	4,7	4,8	27,9	165
Куряча палочка	50	15,1	7,7	17,7	186,3
Салат з капусти та огірка	100	1,8	3,45	5,4	64,02
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					635,82
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп квасолевий	250	4,7	8,4	19,4	171
Каша з булгуру	150	4,7	4,8	27,9	165
Куряча палочка	100	30,2	15,4	35,4	372,6
Салат з капусти та огірка	100	1,8	3,45	5,4	64,02
Хліб цільнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Всього					851,12
Четвер	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Суп гороховий з м'ясом курки	250/70	5,9/17,2	4,7/5,0	20,7/0	134/120

Запіканка сирно-рисова	150	8	8,6	33,0	243,8
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (мандарини)	165	1,2	0,3	13,5	59
Всього					641,16
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп гороховий з м'ясом курки	250/70	5,9/17,2	4,7/5,0	20,7/0	134/120
Запіканка сирно-рисова	150	8	8,6	33,0	243,8
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	122,4
Фрукти (мандарини)	165	1,2	0,3	13,5	59
Банан	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					711,5
П'ятниця	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Суп з рисом та куркою	250/70	1,98/17,2	2,74/5,0	14,58/0	90,75/120
Голубці ліниві	100	13,88	7,28	15,12	181,17
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Хліб цілнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Всього					619,22
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп з рисом та куркою	250/70	1,98/17,2	2,74/5,0	14,58/0	90,75/120
Голубці ліниві	100	13,88	7,28	15,12	181,17
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Хліб цілнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Чай каркаде	150	0,45	0	0,75	7,5
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Банан	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					771,52

IV тиждень

	Вихід, г	білки,г	жири,г	вуглеводи,г	Енергетична цінність, ккал (600-720)
Понеділок	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Салат з капусти та огірків	100	1,4	3,2	4,2	55,8
Запечене філе курки з орігано	50	14,6	3,1	0	89,9
Рис (розсипчастий)	120	3,7	2,9	30,2	163,6
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Банани свіжі	165	2,25	0,3	32,8	152,3
Сік	200	1,84	0,44	22	100
Всього					632,6
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Борщ з капустою та сметаною	250/25	2,9/0,75	5,6/5	25,8/0,75	161,4/51,5
Плов з булгура та м'яса свинини	200	10,7	18,6	26,2	308,9
Салат з моркви , сиру та сметани	100	4,57	7,17	7,88	112,6
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	60,8
Мандарини	165	1,2	0,3	13,5	57

Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Всього					823,20
Вівторок	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Пюре картопляне	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Хек смажений	60	10,46	3,84	3,80	91,85
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	1,9	3,6	6,21	67,98
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Всього					619,81
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп рисовий	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	180
Гуляш (свинина)	100	12,48	17,13	5,05	220,79
Сік	200	1,84	0,44	22	100
Яйце варене	40	5,2	4	0,4	60,8
Салат з буряка та сметани	100	63,2	1	3,2	54,9
Всього					707,27
Середа	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Суп гороховий з м'ясом курятини	250/0,50	5,9/8,6	4,7/2,5	20,7/0	134/0,60
Запіканка сирна	125	22,5	5,0	18,75	220
Узвар	150	0,2	0,7	18,7	60,8
Фрукти (мандарини)	165	1,2	0,3	13,5	59
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Всього					678,8
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп гороховий з м'ясом курятини	250/0,50	5,9/8,6	4,7/2,5	20,7/0	134/0,6
Пюре картопляне	120	2,84	7,42	21,11	162,62
Риба тушкована з овочами	90	4,3	7,5	1,2	99,3
Салат з капусти та моркви	100	1,51	3,45	5,83	64,02
Компот з свіжоморожених ягід	150	0,4	0	7,4	33,0
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71

Всього					770,84
Четвер	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Макарони варені	100	3,6	7,2	27,6	182,4
Котлета	50	7,0	14,0	3,0	155,0
Салат венігрет	100	1,84	3,49	12,0	86,67
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Всього					666,07
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп білий з галушками	250	4,7	5,8	28,9	182,4
Макарони варені	100	3,6	7,2	27,6	182,4
Котлета (свинина)	50	7,0	14,0	3,0	155,0
Салат венігрет	100	1,84	3,49	12,0	86,67
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (яблуко)	165	0,6	0,6	17,3	88,0
Всього					949,07
П'ятниця	Вікова група від 6 до 11 років по додатку 9.0.				
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Чахохбілі з куркою	100	15,2	4,48	5,3	126,29
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					620,65
Обід	Вікова група від 12 до 18 років по додатку 9.1.				
Суп авголемоно	250	3,1	6,2	20,20	145,1
Каша гречана	150	5,2	3,9	30,1	165,8
Чахохбілі з куркою	100	15,2	4,48	5,3	126,29
Какао з молоком	180	4,58	4,13	7,39	84,36
Хліб цельнозерновий пшеничний	30	2,0	2,0	10,0	71
Сир твердий	15	3,5	4,4	0	54
Фрукти (банани)	165	2,25	0,3	32,7	152,3
Всього					798,85

Директор ліцею

Світлана РУБАШКА

Кухар

Марія ХОРУГА

