

ПОГОДЖЕНО:

Заступник начальника
управління-начальник відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства ВРУ ГУ ДПСС
у Вінницькій області

_____ Оксана Вознюк

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Комунального закладу
«Лука-Мелешківський ліцей
Лука-Мелешківської сільської ради
Вінницької області»

_____ Ж.Л.Добровольська

Примірне
чотирьохтижневе сезонне меню (сніданок)
на осінній період
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ЛУКА-МЕЛЕШКІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ
ЛУКА-МЕЛЕШКІВСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ
ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»
на 2025 – 2026 навчальний рік

I тиждень

Понеділок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Кур.нагетси з кетчуп	44/15	62/15	10,22	14,52	2,35	3,34	7,94	11,28	103,0	142,9
Рис відварений з прованськими травами	120/3	150/3,5	3,7	4,7	3	3,8	30,2	37,7	164,1	205,2
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти та яблук	100		0,94		6,93		5,33		91	
Сир твердий	15		3,37		0,7		4,27		52,05	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Кампот з яблук	200		0,6		-		9,9		44	
Всього			20,31	26,33	14,82	17,57	75,44	90,28	549,15	658,55

Вівторок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Каша пшенична з маслом	120/3	150/4	4,8	6	2,4	3	25,2	31,05	143,3	179,1
Курка в соусі гуляш	35/10	50/15	7,6	10,85	1,75	2,53	1,25	1,81	55,0	78,57
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат кап.,морква і горошок	100		1,98		3,65		6,21		67,98	
Пиріг з яблуками	50		2,2		2,4		19,6		108,05	
Банан	100		1,5		0,2		21,8		95	
Кефір	125		3,5		3,1		5		62,50	
Всього			22,6	27,83	14,94	17,28	80,09	95,47	574,43	662,20

Середа

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Макарон з маслом	120 /3	150/4	4,4 8	5,6	4	5	36,96	42,2	168	210
Кап.туш. з куркою	100 /40	150/50	8,5 5	11,41	4,25	5,68	3,59	4,79	153,0	218,0
Хліб	18	30	1,0 8	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Персик свіжий	100		0,9		0,2		10		46	
Або яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Сік фруктовий	200		-		-		20		80	
Всього з персиками			18,38	23,08	14,16	17,55	77,25	87,69	541,65	677,05
Всього з яблуками			17,88	22,58	14,36	17,75	79,05	89,49	548,05	683,45

Четвер

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Каша гречана з маслом	120 /3	150/4	4,1	5,2	3,1	3,9	24,1	30,1	132,7	165,8
Палочки курячі	48	55	13, 17	15,09	1,81	2,08	3,9	4,47	84	96,5
Хліб	18	30	1,0 8	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Чай з лимоном	200/5		-		-		0,23		0,82	
Яйце варене	1 шт		6,5		5,35		0,56		91,5	
Салат з огірків і томатів	100		1,1		5,01		3,6		62	
Запіканка сирна	60		8,67		5,45		8,32		117,62	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Всього			29,36	34,43	22,69	25,04	60,65	65,86	583,64	657,67

Пятниця

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р.
Риба запечена з сиром та соусом бешамель	70/12	100/18	12,37	18,56	4,71	7,06	2,27	3,40	101	152
Картопляне пюре з маслом	120/3	150/4	2,84	3,52	7,42	9,27	21,11	26,39	162,64	203,27
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з помідор,цибуля	100		0,9		2,6		4,9		45	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Узвар	200		0,3		0,9		24,9		107,7	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,40	
Всього			21,26	28,85	21,74	26,9	71,68	82,09	563,39	683,42

II тиждень

Понеділок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Курячі нагетси з соусом кетчуп	44/15	62/15	10,22	14,52	2,35	3,34	7,94	11,28	103,0	142,9
Рис з маслом	120/3	150/4	3,7	4,7	3	3,8	30,2	37,7	164,1	205,2
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти ,морква,зел.горошок	100		1,98		3,65		6,21		67,98	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Кампот з яблук	200		0,6		-		9,9		44	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Всього			21,35	27,37	15,11	17,86	72,75	87,59	526,13	635,53

Вівторок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Каша гречана з маслом	120/3	150/4	4,1	5,2	3,1	3,9	24,1	30,1	132,7	165,8
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з буряка з сметаною	100		4,16		5,26		7,45		93,35	
Курка в соусі гуляш	35/10	50/15	7,6	10,85	1,75	2,53	1,25	1,81	55	78,57
Банан	100		1,5		0,2		21,8		95	
Молоко пряжене	200		5,64		5,00		9,46		104	
Пиріг з яблук	50		3,15		1,6		13,25		80,95	
Всього			27,23	32,3	18,35	20,89	83,31	93,87	627,17	688,67

Середа

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р.	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р.
Макарони з маслом	120/3	150/3,5	4,48	5,6	4	5	36,96	46,20	168	210
Палички курячі	40	60	11,45	17,02	1,58	2,02	3,4	4,86	75	100
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з огірків і помідор	100		1,1		5,01		3,6		62	
Сік фруктовий	200		-		-		20		80	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Всього яблуками			21,79	29,2	16,7	19,1	82,46	93,56	532,05	627,45

Четвер

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Курка запечена з пров.травами	35	50	7,3	10,95	1,55	2,35	-	-	62,93	89,9
Каша пшенична з маслом	120 /3	150/4	4,8	6	2,4	3,0	25,2	31,05	143,3	179,1
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти та яблук	100		0,94		6,93		6,39		91	
Сирна запіканка	60		8,67		5,43		8,32		117,62	
Чай з лимоном	200/5		-		-		0,23		0,82	
Персик свіжий	100		0,9		0,2		10		46	
Або яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,40	
Всього з персиком			23,69	29,26	17,92	20,31	56,17	65,99	504,27	595,44
Всього з яблуками			23,19	29,76	17,94	20,51	57,94	67,79	510,67	601,84

П'ятниця

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Фрикадельки рибні під з соусом кетчуп	60/10	90/15	8,9	13,4	1,5	2,2	1,1	1,6	48,7	73
Пюре картопляне з маслом	120 /3	150/4	2,84	3,52	7,42	9,27	21,11	26,39	162,64	203,27
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з яєць та горошку	100		7,95		7,35		7,51		127,98	
Узвар	200		0,3		0,9		24,9		107,7	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Всього з яблуками			24,84	30,74	23,28	26,79	73,12	82,9	594,07	687,4

III тиждень

Понеділок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Плов з м'ясом курки	130/35	180/50	12,85	17,82	10,34	14,35	26,08	36,18	240,95	334,21
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти та моркви	100		1,1		2,6		4,4		48	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Узвар	200		0,3		0,9		24,9		107,7	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,80		52,40	
Всього з яблуками			19,1	24,79	19,95	24,92	73,88	87,98	543,7	665,36

Вівторок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Каша ячмінна з маслом	120/3	150/4	5,28	6,6	4,26	5,32	33,6	40,2	154,8	193,5
Курячі нагетси з соусом кетчуп	40/15	60/15	7,55	11,05	3,85	5,65	8,85	13,0	93,15	137
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат овочевий з яйцем	100		2,66		4,49		4,15		65	
Кефір	125		3,5		3,1		5		62,50	
Пиріг з яблуками	50		3,15		1,6		13,25		80,95	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Або банани свіжі	100		1,5		0,2		21,8		95	
Всього з яблуками			23,62	29,16	19,14	22,96	82,65	97,4	551,4	660,35
Всього з бананами			24,72	30,26	19,34	24,06	92,65	107,4	594,00	704,95

Середа

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Макарони з маслом	120 /3	150/3,5	4,48	5,6	4	5	36,96	46,20	168	210
Палички курячі	40	60	11,45	17,02	1,58	2,02	3,4	4,86	75	100
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти та моркви,горох консервований	100		1,98		3,65		6,21		67,98	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Сік фруктовий	200		-		-		20		80	
Персик свіжий	100		0,9		0,2		10		46	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,40	
Всього з персиком			23,26	30,67	15,14	19,89	83,27	97,97	531,63	627,03
Всього з яблуками			22,76	30,17	15,34	20,09	85,07	99,77	538,03	633,43

Четвер

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Каша гречана з маслом	120 /3	150/4	4,1	5,2	3,1	3,9	24,1	30,1	132,7	165,8
Курка в соусі гуляш	35/10	50/15	7,6	10,85	1,75	2,53	1,25	1,81	55	78,57
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з огірків і помідор	100		1,1		5,01		3,6		62	
Яйце варене	1 шт		6,5		5,35		0,56		91,5	
Сирна запіканка	60		8,67		5,43		8,32		117,62	
Чай з лимоном	200/5		-		-		0,23		0,82	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Банани свіжі	100		1,5		0,2		21,8		95	
Всього з яблуками			29,45	34,51	22,48	25,02	55,86	66,42	554,67	639,71
Всього з бананами			30,55	35,62	22,28	24,02	65,86	76,42	597,24	682,31

П'ятниця

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Рибні нагенси з кетчупом	70/25	100/25	11,6	16,42	2,2	3,1	17,5	23,69	127	175,73
Пюре картопляне з маслом	120/3	150/4	2,84	3,52	7,42	9,27	21,11	26,39	162,64	203,27
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з буряка з сметаною	100		1,82		3,37		8,63		71,63	
Кампот з яблук	200		0,6		-		9,9		44	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Всього з яблуками			21,71	27,93	19,1	22,81	75,64	91,11	552,32	670,08

IV тиждень

Понеділок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Курка в соусі гуляш	35/10	50/15	7,6	10,85	1,75	2,53	1,25	1,81	55	78,57
Каша пшенична з маслом	120/3	150/4	4,8	6	2,4	3,0	25,2	31,05	143,3	179,1
Хліб	18	30	1,08	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100		1,98		3,65		6,21		67,98	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Узвар	200		0,3		0,9		24,9		107,7	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Всього з яблуками			19,53	24,7	14,81	17,15	76,06	86,47	521,03	608,8

Вівторок

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Шніцель курячий	40	60	9,4 5	13,5	1,67	2,39	5,02	7,16	73,5	105
Каша гречана з маслом	120 /3	150/ 4	4,1	5,2	3,1	3,9	24,1	30,1	132,7	165,8
Хліб	18	30	1,0 8	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат аля грецький	100		3,37		4,32		3,48		65	
Кефір	125		3,5		3,1		5		62,50	
Пиріг з яблук	50		3,15		1,6		13,25		80,95	
Банан	100		1,5		0,2		21,8		95	
Всього			26,15	32,02	15,43	17,91	78,65	90,79	552,25	645,25

Середа

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Макарони з маслом	120 /3	150/ 3,5	4,4 3	5,6	4	5	36,96	46,2	168	210
Палички курячі	40	60	12, 1	17,5	1,65	2,4	3,57	5,2	77,2	110
Хліб	18	30	1,0 8	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з капусти та огірків	100		1,46		3,22		4,5		57,46	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Сік фруктовий	200		-		-		20		80	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Банани свіжі	100		1,5		0,2		21,8		95	
Всього з яюлуками			22,84	30,13	14,98	17,69	83,53	98,4	529,71	632,91
Всього з бананами			23,94	31,23	14,78	17,49	93,53	108,4	572,31	675,51

Четвер

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Нагенсі курячі з соусом кетчуп	40/10	60/15	7,5 5	11,05	3,85	5,65	8,85	13,00	93,15	137
Рис з маслом	120/3	150/4	3,7	4,7	3	3,8	30,2	37,7	164,1	205,5
Хліб	18	30	1,0 8	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з помідор,цибуля	100		0,7		2,4		4,7		42,3	
Чай з лимоном	200/5		-		-		0,23		0,82	
Сирна запіканка	60		8,67		5,43		8,32		117,62	
Персик свіжий	100		0,9		0,2		10		46	
Або яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,40	
Всього з персиком			22,6	27,82	16,32	19,88	67,3	72,76	506,59	561,81
Всього з яблуками			22,1	27,32	16,52	20,08	70,1	74,56	512,99	568,21

П'ятниця

Назва страви	Вихід страв (г)		Білки (г)		Жири (г)		Вуглеводи (г)		Ккал	
	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р	6-11 р	11-16 р
Пюре картопляне з маслом	120/3	150/4	2,8 4	3,52	7,42	9,27	21,11	26,39	162,64	203,27
Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60/12	90/18	8,5	12,7	2,8	4,2	1,7	2,5	60,9	91,3
Хліб	18	30	1,0 8	1,8	1,44	2,4	6	10	42,6	71
Салат з яєць та горошку	100		7,95		7,35		7,51		127,98	
Сир твердий	15		3,37		4,27		0,7		52,05	
Компот з яблук	200		0,6		-		9,9		44	
Яблука свіжі	100		0,4		0,4		11,8		52,4	
Всього з яблуками			24,74	30,34	23,68	24,89	58,72	68,8	542,57	642,0

Меню створене з використанням технологічних карт зі збірника Євгена Клопотенка: 1,3; 1,10; 1,11; 1,13; 1,23; 1,27; 1,38; 1,39; 1,79; 7,5; 7,6; 7,7; 7,10; 7,14; 9,3; 9,5; 9,6; 9,11; 9,20; 9,23; 9,28; 10,1; 10,12; 10,20; 11,10; 12,1; 13,8; 13,11; 13,14.

В меню присутні такі алергени: Г - глютен, Л - лактоза, Я - яйця, Ф - фруктоза, ЗП - злакові продукти, Р - риба, МП - молочні продукти.