

Погоджую
 Начальник Коростенського районного
 управління ГУ Держпродспоживслужби
 в Житомирській області
 Н.А. Васьківська
 Погоджую
 Директор школи

Жаждержую
 Директор Комбінату
 громадського харчування
 Коростенської райспоживспілки
 І.Ф. Шапівська

Примірне чотирьохтижневе меню для харчування школярів
 потерпілих від Чорнобильської катастрофи, у закладах загальної середньої та професійної
 освіти, розташованих на радіоактивно забрудненій території Коростенської міської
 територіальної громади Житомирської області на осінній період 2022 року

назва страв	вихід грам 6-10 років	вихід грам 10-14 років	вихід грам 14 і старше
1 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Гуляш або м'ясо відварене	50/50	50/50	50/50
Каша із круп	100	100	150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	30	60
Кондитерські вироби	40	50	50
2 день			
Яйця відварені	1/2	1/2	1/2
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Відбивні із курячого філе	50	50	75
Макаронні вироби відварені	100	100	100
Какао	150	150	150
Хліб пшеничний, житній	30	60	60
Фрукти	75	100	100
3 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	50
Ковбаски львівські	50	50	75
Каша із круп	100	100	150
Сирники або запіканка	50	50	50
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	60	30
4 день			
Сир твердий	10	10	15
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Січеники м'ясо-рибні	50	75	75
Картопля відварена, тушкована або картоплине пюре	100	150	150
Компот із свіжих фруктів або с/фруктів	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	30	60

5 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Омлет	53	53	53
Котлети, биточки або нагетси із курячого філе	50	75	75
Макаронні вироби відварені	100	150	150
Чай або компот	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	30	60
Булочні або кондитерські вироби	30	40	40
6 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Плов із рисом або булгуром	50/100	50/150	50/150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	60	60
Фрукти	75	100	150
7 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	50
Ковбаски львівські	50	75	75
Каша із круп	100	100	150
Кефір або какао	150	150	150
Хліб пшеничний, житній	30	30	60
8 день			
Яйця відварені	1/2	1	1
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Печення по-домашньому	50/125	50/150	50/150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	30	60
Оладки	50	100	100
9 день			
Сир твердий	10	10	10
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Котлети, биточки, нагетси рибні	50	50	75
Картопля відварена, тушкована або картопляне пюре	100	150	150
Кисіль із соку	150	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	60	60
Фрукти	100	100	100
10 день			
Омлет	53/5	53/5	53/5
Голубці або голубці ліниві	100	150	150
Чай або компот	150	150	200
Хліб пшеничний, житній	30	30	60
Фрукти	75	100	100
11 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Гуляш	50/50	50/50	50/50
Каша із круп	100	100	150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний, житній	30	30	60

Конд вироби	30	50	50
12 день			
Яйця відварені	1/2	1/2	1/2
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Биточки столочні	50	50	75
Макар.вироби відварені	100	150	150
Какао	150	150	150
Хліб пшеничний , житній	30	30	60
13 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Котлети, биточки або нагетси із курячого філе	50	75	75
Каша із круп	100	150	150
Запіканка з сиру або сирники	50	50	50
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	30	60
14 день			
Сир твердий	10	15	10
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Риба тушкована з овочами	50/37,5	50/37,5	75/75
Картопляне пюре	100	150	150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	40	60
Фрукти	50	150	150
15 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	40	50	75
Піджарка	50/15	50/15	50/15
Макар.вироби відварені, каша із круп або рагу із овоч.	100	150	150
Компот	150	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	30	60
Булочні або кондитерські вироби	30	30	40
16 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Сир твердий	10	10	10
Свинина тушкована з капустою і картоплею	50/125	50/125	50/125
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	30	50
Фрукти		100	180
17 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Бефстроганов	50/50	50/50	50/50
Макаронні вироби відварені	100	150	150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	50	60
Булочні або кондитерські вироби	20	30	60

18 день			
Сир твердий		10	10
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	50	75
Рагу із філе	50/125	50/125	50/125
Компот с/ф	200	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	50	60
Оладки	50	50	100
19 день			
Омлет , драчена	53	53	53
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Котлети, биточки або нагетси рибні	50	50	75
Картопляне пюре	100	150	150
Чай	200	200	200
Хліб пшеничний , житній	30	60	60
Фрукти	100	150	150
20 день			
Овочі свіжі або салат із свіжих овочів	50	75	75
Відбивні із курячого філе	50	75	75
Каша із круп	100	100	100
Какао	150	150	150
Хліб пшеничний , житній	30	30	60
Булочні або кондитерські вироби	20	40	40