

Погоджую  
 Заступник заступника Управління - начальник  
 відділу Державного нагляду за дотриманням  
 санітарного законодавства  
 Коростенського районного управління  
 ГУ Держпродспоживслужби в Житомирській області

Погоджую  
 Директор школи

Косталець Л.А.

Затверджую  
 Директор Комбінату  
 громадського харчування  
 Коростенської  
 райспоживспілки  
 С.Ф. Ушанівська

Примірне щоденне меню для харчування школярів  
 потерпілих від Чорнобильської катастрофи, укладах загальної середньої та професійної  
 освіти, розташованих на радіоактивно забрудненій території Коростенської міської  
 територіальної громади Житомирської області на осінній період 2023 року

назва страв	вихід грам 6-10 років	вихід грам 10-14 років	вихід грам 14 і старше	калорійність 6-10 років	калорійність 10-14 років	калорійність 14 і старше років
1 день						
Салат із свіжих помідорів і огірків	75	100	100	56	74	74
Гуляш /м'ясо тушковане	50/50	75/75	75/75	301	450	450
Макаронні вироби відварені	100	150	150	140	210	210
Чай	200	200	200	60	60	60
Сир твердий,	20	25	25	98	122	122
Хліб пшеничний, житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Кондитерські вироби	40	50	50	200	250	250
				1091	1450	1497
2 день						
Яйця відварені	1/2	1/2	1/2	32	32	32
Салат із свіжих помідорів	75	75	100	53	53	71
Печеня по домашньому	50/125	50/125	50/125	383	383	383

Какао	200	200	200	154	154	154
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Іюм, курага	40	40	40	129	129	129
				987	1035	1100
3 день						
Салат із білокачанної капусти	75	100	100	67	89	89
Шницель курячий	75	75	100	159	159	212
Каша гречана з томатною пастою	100	100	150	166	166	249
Сирники	75/10	75/10	75/10	210	210	210
Компот із суміші с/фруктів	200	200	200	129	129	129
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Банани	90	120	150	53	70	88
				1020	1107	1308
4 день						
Салат із свіжих огірків	75	75	100	50	50	67
Нагетси рибні	75	125	150	127	212	255
Картоплине пюре	100	150	150	104	157	157
Сік	200	200	250	92	92	115
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Оладки з медом	50/5	75/7,5	75/7,5	165	249	249
Сливи	90	120	150	42	56	70
				816	1100	1244
5 день						
Салат із свіжих помідорів і солодкого перцю	50	75	75	37	56	56
Омлет	53/5	53/5	53/5	132	132	132
Тефтелі	60/50	60/50	120/100	304	304	608
Каша із булгура	100	100	150	160	160	240
Какао	200	200	200	154	154	154
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Виноград	90	120	150	51	69	85
				1074	1159	1606

6 день						
Помідори натуральні	75	100	100	14	19	19
Котлети по міланській з сиром	50	75	100	127	190	253
Рагу із овочів	150	150	200	199	199	265
Компот із с/фруктів	200	200	200	129	129	129
Запіканка із сиру	50/10	75/15	75/15	138	207	207
Хліб пшеничний , житній	40/50	45/60	55/70	211	246	293
Яблука	90	120	150	51	69	86
				869	1059	1252
7 день						
Омлет	53/5	53/5	53/5	132	132	132
Салат із капусти, моркви та зеленого горошку	50	75	100	34	51	68
Ковбаски львівські	60	60	120	242	242	484
Макар.вироби відварені	100	150	150	140	210	210
Какао	200	200	200	154	154	154
Хліб пшеничний , житній	40/50	50/60	55/70	211	258	293
Кондитерські вироби	40	50	50	195	243	243
8 день						
Огірки свіжі натуральні	75	75	100	11	11	15
Биточки столочні	50	75	100	283	425	425
Каша рисова	100	150	150	141	212	212
Сирники	50/10	75/15	75/15	148	218	218
Сік	200	200	250	92	92	115
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Груши	90	120	150	51	69	86
				804	1311	1402
9 день						
Сир твердий	20	30	30	98	140	140

Салат із білокачанної капусти з помідорами та огірками	75	75	100	53	53	71
Січеники м'ясо-рибні	75	75	100	346	346	462
Картопля відварена	100	150	200	107	160	214
Чай	200	200	200	60	60	60
Хліб пшеничний, житній	35/50	45/60	50/70	199	246	281
Сливи	90	120	150	42	56	69
				905	1061	1297
10 день						
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Салат із сирих овочів	75	75	100	45	45	60
Нагетси із курячого філе	75	75	100	164	164	219
Каша ячнева	100	150	150	131	196	196
Сік	200	200	250	92	92	115
Хліб пшеничний, житній	40/50	45/60	55/70	211	246	293
Виноград	60	80	100	34	46	52
				775	929	1075
11 день						
Салат із свіжих помідорів і огірків	75	75	100	56	56	74
Свинина тушкована з капустою і картоплею	50/125	75/188	75/188	363	544	544
Чай	200	200	200	60	60	60
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Хліб пшеничний, житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Банани	60	80	100	53	70	88
				866	1154	1237
12 день						
Яйця відварені	1	1	1	64	64	64
Салат із свіжих помідорів	75	75	100	53	53	71
Піджарка	50/15	50/15	50/15	362	362	362
Каша гречана	100	100	150	166	166	249
Кав'яо	200	200	200	154	154	154
Хліб пшеничний, житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331

Яблука	90	120	150	51	68	85
				1086	1151	1316
13 день						
Помідори свіжі натуральні	75	75	100	14	14	19
Плов	50/100	50/100	75/150	407	463	610
Запіванка із сиру	50/10	75/15	75/15	138	207	207
Сік	200	200	250	92	92	115
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Сливи	90	120	150	42	56	69
				929	1116	1351
14 день						
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Капуста тушкована	75	75	100	62	62	82
Рибні стіки	105	140	140	168	224	224
Картопляне пюре	100	150	150	104	157	157
Чай	200	200	200	60	60	60
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Кондитерські вироби	40	50	50	195	243	243
				923	1170	1237
15 день						
Салат із свіжих огірків	75	75	100	50	50	67
Омлет	53/5	53/5	53/5	132	132	132
Фрикадельки в соусі	55/50	110/100	110/100	287	574	574
Каша ячнева	100	150	150	131	196	196
Кефір	200	200	200	118	118	118
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Груши	90	120	150	34	46	57
				988	1400	1475
16 день						
Салат із білокачанної капусти з помідорами та огірками	75	75	100	53	53	71
Рагу із філе птиці	50/125	75/188	100/250	217	326	434

Сік	200	200	250	92	92	115
Сирники	50/10	75/15	100/15	148	210	296
Хліб пшеничний , житній	40/50	45/60	55/70	211	246	293
Яблука	90	120	150	34	46	52
				755	973	1261
17 день						
Омлет	53/5	53/5	53/5	132	132	132
Салат із сирих овочів	50	75	100	45	45	60
Котлети, биточки або шніцелі	75	100	100	267	534	534
Каша із булгура	100	100	150	160	160	240
Какао	200	200	200	154	154	154
Хліб пшеничний , житній	40/50	50/60	55/70	211	258	293
Іюм,курага	40	40	40	129	129	129
				1098	1412	1542
18 день						
Салат із буряка з ч/сливом	50	100	100	41	82	82
Линиві голубці	150	200	250	222	294	368
Сік	200	200	250	92	92	115
Хліб пшеничний , житній	50/50	60/60	70/70	236	284	331
Запіканка із сиру	50/10	50/10	75/15	150	150	207
Яблука	90	120	150	51	69	78
				792	971	1181
19 день						
Салат із білокачанної капусти	75	100	100	67	89	89
Риба тушкована з овочами	75/75	75/75	75/75	180	180	180
Картопляне пюре	100	150	150	104	157	157
Чай	200	200	200	60	60	60
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Хліб пшеничний , житній	35/50	45/60	50/70	199	246	281
Банани	90	120	150	80	105	132
				788	977	1039