

Погоджує  
Заступник начальника управління - начальник  
відділу державного нагляду за отриманням  
санітарного та епідемічного  
Коростенської районного управління  
ГУ Держпродспоживслужби в Житомирській області  
Людмила КОЗЛОВЕЦЬ

Погоджує  
Директор школи

Затверджую  
Директор Комбінату  
Громадського харчування  
Коростенської  
районної освіти  
Олена ТОРЯНИК



Прикладне 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 зимній період 2023-2024 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 білоголової капуста і морквою та яблуком	75	100	100	67	88	88
Гуляш / м'ясо тушковане	50/50	75/75	75/75	301	450	450
Макаронні вироби відварені	120	150	150	168	210	210
Чай	200	200	200	60	60	60
Каша молочна манна	200/10	200/10	200/10	303	303	303
Хліб цілюзерновий пшеничний, житий	50	60	70	118	142	166
Кондитерські вироби	40	50	50	200	250	250
				1217	1503	1527
2 день						
Драчена з брилзою (запечена)	50	50	50	80	80	80
Салат із відварених буряків з ч/с.швом	75	100	100	78	101	101
Бігочки сирні	50	50	75	283	283	424



Кускус розсипчастий	120	150	150	174	218	218
Компот із яблук і заморожених плодів	200	200	200	64	64	64
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Ізюм, курага	50	50	50	160	160	160
3 день				957	1048	1213
Салат із моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	75	100	100	56	74	74
Шніцель курячий	75	75	100	159	159	212
Каша гречана з томатною пастою	120	150	150	199	249	249
Сирники зі сметаною	75/10	75/10	75/10	210	210	210
Какао	200	200	200	154	154	154
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Банани	90	120	150	53	70	88
4 день				949	1058	1153
Капуста тушкована з ч/сливом	75	100	100	60	80	80
Нагетси рибні	75	125	150	127	212	255
Картопляне пюре	100	150	150	125	157	157
Сік	200	200	250	92	92	115
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Оладки з медом	50/5	75/7,5	75/7,5	165	249	249
Яблука	90	120	150	51	69	86
5 день				738	1001	1108
Яблучно-бурякова ікра	75	100	100	57	76	76
Котлети по міланські з сиром	50	75	100	127	190	253
Каша рисова	120	150	150	169	212	212
Чай	200	200	200	60	60	60
Запіканка із сиру з медом	50/10	75/15	75/15	138	207	207
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Яблука	90	120	150	51	69	86



				720	956	1060
6 день						
Ікра морквяна з томатом						
Омлет	75	100	100	72	72	95
Тефтелі	53/5	53/5	53/5	132	132	132
Каша із булгура	60/50	60/50	120/100	304	304	608
Кефір	120	150	150	192	240	240
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	200	200	200	118	118	118
Мандарини	50	60	70	118	142	166
	90	120	150	34	46	57
				970	1054	1416
7 день						
Салат із капусти, моркви та зеленого горошку	75	100	100	51	51	68
Ковбаски львівські	60	60	120	242	242	484
Макар.вироби відварені	120	150	150	168	210	210
Сік	200	200	200	92	92	115
Каша молочна рисова	200/10	200/10	200/10	301	301	301
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Кондитерські вироби	40	50	50	195	243	243
				1167	1281	1587
8 день						
Буряк тушкований з яблуками або курагою	75	100	100	70	93	93
Курка з паприкою запечена	50	75	100	109	164	218
Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	120	150	150	159	239	239
Сириники з сметаною	50/10	75/15	100/10	148	218	296
Какао	200	200	250	154	154	154
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Яблука	90	120	150	51	69	86
				809	1008	1252



9 день						
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Салат із квашеної капусти з яблуками	75	100	100	51	51	68
Січеники м'ясо-рибні	75	75	100	346	346	462
Картопляне пюре	120	150	200	125	157	210
Чай	200	200	200	60	60	60
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Мандарини	90	120	150	34	46	57
				832	942	1163
10 день						
Омлет	53/5	53/5	53/5	132	132	132
Морква тушкована з чорносливом або яблуками	75	75	100	79	79	105
Нагетси із курячого філе	50	75	75	110	164	219
Каша гречана	120	150	150	223	278	278
Какао	200	200	250	154	154	154
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Яблука	60	80	100	34	46	57
				850	995	1111
11 день						
Салат із редьки з цибулею	75	75	100	61	51	81
Палички курячі	50	75	75	126	188	188
Овочева пасля з куркумою	120	150	150	160	201	201
Чай	200	200	200	60	60	60
Каша молочна манна	200/10	200/10	200/10	303	303	303
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Банани	60	80	150	35	47	89
				863	992	1088
12 день						
Омлет	53	53	53	132	132	132
Салат із пекінської капусти	75	75	100	64	64	85
Курка запечена в імбирному соусі	60	60	85	129	129	183



Кускус розсипчастий	120	150	150	175	218	218
Сік	200	200	200	92	92	115
Хліб цільнозерновий пшеничний , життій	50	60	70	118	142	166
Яблука	60	120	150	34	68	86
				744	845	985
13 день						
Салат із білоголової капусти з яблуками	75	75	100	80	80	107
Бигочки столочні	50	75	75	283	425	425
Макарони виробні відварені	120	150	150	168	210	210
Запіканка із сиру з бананом та сметаною	50/10	75/15	75/15	112	168	168
Чай	200	200	250	60	60	60
Хліб цільнозерновий пшеничний , життій	50	60	70	118	142	166
Мандарини	90	120	150	34	46	57
				855	1131	1193
14 день						
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Горошок зелений швидкозаморожений припущений	75	75	75	86	86	86
Рибні стіки	105	140	140	168	224	224
Картоплине пюре	120	150	150	125	157	157
Сік	200	200	200	92	92	115
Хліб цільнозерновий пшеничний , життій	50	60	70	118	142	166
Кондитерські вироби	40	50	50	200	250	250
				887	1091	1138
15 день						
Салат із відварених буряків з чорносливом	75	75	100	62	62	82
Драчена	50	50	50	103	103	103
Кебаб з сиром	70	70	100	133	133	190
Каша із булгура	120	150	150	160	240	240
Кефір	200	200	200	118	118	118
Хліб цільнозерновий пшеничний , життій	50	60	70	118	142	166
Банани	90	120	150	53	71	89

				747	869	988
16 день						
Салат із білокачанної капусти з зеленим горошком	75	100	100	48	62	62
Рагу із філе птиці	50/125	75/188	100/250	217	326	434
Чай	200	200	200	60	60	60
Сирники запечені з сметаною	50/10	75/15	100/20	99	150	198
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Яблука	90	120	150	51	68	86
				593	808	1006
17 день						
Фрітата	50	50	50	72	72	72
Яблучно- бурякова ікра	75	75	100	57	57	76
Котлети, биточки або шніцелі із свинини	75	75	100	400	400	534
Каша гречана	120	150	150	223	278	278
Какао	200	200	200	154	154	154
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Ізюм,курага	50	50	50	160	160	160
				1184	1263	1440
18 день						
Салат із моркви з курагою	75	75	100	83	83	110
Ковбаски львівські	60	90	90	242	363	363
Макаронні вироби відварені	120	150	150	168	210	210
Сік	200	200	200	92	92	115
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Каша молочна рисова	200/10	200/10	200/10	303	303	303
				1006	1193	1267
19 день						
Яйця відварені	1/2	1/2	1/2	32	32	32
Салат із білокачанної капусти з ароматною олією	75	100	100	67	89	89
Ковбаски рибні	100	100	125	363	363	453
Картопляне пюре	120	150	150	125	157	157



Чай	200	200	200	60	60	60
Сир твердий	20	30	30	98	140	140
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Банани	90	120	150	53	71	89
				916	1054	1186
20 день						
Іра бурякова	75	75	100	68	68	91
Філе тушковане в соусі гуляш з кмином	75	100	100	118	157	157
Овочева пасля з куркумою	120	150	150	160	201	201
Какао	200	200	250	154	154	154
Хліб цільнозерновий пшеничний , житній	50	60	70	118	142	166
Запіканка із сиру з сметаною	75/10	75/10	100/10	207	207	276
				825	929	1045

підготувала заступник директора по виробництву

Ірина Мішура