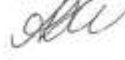


Погоджую:  
Начальник Придніпровського  
управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Чернігівській області

  
А.І. Кірієнко  
15 листопада 2021 р.

Затверджую:  
Директор КП КШХ "Шкільний"





Н.І. Бублик  
15 листопада 2021 р.

**Примірне чотиритижневе сезонне меню на зимовий період  
для харчування дітей вікових груп: 6-11 років, 11-14 років, 14-18 років на 2022 навчальний рік**

*Дир. Придніпровського о.о. М.І.*

№ рецептури по збірнику рецептур	Найменування страви	Вікова група від 6 до 11 років		Вікова група від 11 до 14 років		Вікова група від 14 до 18 років	
		Вихід, г	Енергетична цінність, ккал (525-630)	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал (600-720)	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал (675-810)
<b>Сніданки</b>							
<b>І тиждень</b>							
	<b>Понеділок</b>						
9	Сир твердий	10	37	10	37	10	37
124 Кд.	Салат з капустию та морквою	100	64,02	100	64,02	100	64,02
4.17 Кд.	Чахохбілі з куркою	100	126,3	150	189,4	175	221
08.25 Кд.	Булгур	120	132	150	165	150	165
329	Компот із родзинок	200	87	200	87	200	87
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		532,02		660,12		691,72
	<b>Вівторок</b>						
355*	Салат з моркви	75	70,9	75	70,9	75	70,9
08.16 Кд.	Овочева пашель з куркумою	120	160,6	150	200,8	150	200,8
188	Запіванка сирна з помідором	135/15	369	135/15	369	135/15	369
349	Чай	200	-	200	-	200	-
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		643,5		683,7		683,7
	<b>Середа</b>						
43	Салат із відвареного буряка	100	63	100	63	100	63
4.09 Кд.	Курячі нагетси	85	183,4	125	274	150	328,9
290	Каша гречана розсипчаста	120	199	150	249	150	249
358	Йогурт або ряжанка	125	106	125	106	125	106
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		637,1		809,7		864,6
	<b>Четвер</b>						
Нак. №30, 2021 р.	Салат з яйцем, свіжою капустию та зеленим горошком	100	102,2	100	102,2	100	102,2
165	Макарони відварені з сиром твердим	120/15/3	210	150/15/3	244	150/15/3	244
362	Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
	Хліб цільнозерновий	30	64	45	96	45	96

323	Фрукти	100	91	100	91	100	91
	<b>Всього</b>		559,2		625,2		625,2
114	П'ятниця						
6.06 Кл.	Капуста тушкована	85	73,1	85	73,1	85	73,1
296	Стіки риби	70	112,2	105	168,2	140	235,5
514*	Картопля відварена	120	128,4	150	160,5	150	160,5
	Какао на молоці	180	146,7	180	146,7	180	146,7
323	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
	Фрукти	100	91	100	91	100	91
	<b>Всього</b>		594,1		714,2		779,7
	<b>2 тиждень</b>						
	<b>Понеділок</b>						
9	Сир твердий	10	37	10	37	10	37
1.24 Кл.	Салат з капустою та морквою	100	64,02	100	64,02	100	64,02
395*	Гуляш курячий	88	218	125	310	150	372
Нак. №30, 2021р	Кус-кус розсипчастий	120	156,1	150	195,1	150	195,1
329	Компот із сухофруктів	200	56	200	56	200	56
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		616,82		769,82		841,82
	<b>Вівторок</b>						
1.12 Кл.	Салат із морквою та імбирем	75	47,4	75	47,4	75	47,4
08.05 Кл.	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром	110	159	150	238,4	150	238,4
182	Сирники з сиром кисломолочного та повидлом	140/15	396	140/15	396	140/15	396
349	Чай	200	-	200	-	200	-
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		645,4		724,8		724,8
	<b>Середа</b>						
500*	Ікра бурякова	100	54	100	54	100	54
398*	Тюфтельки курячі	98	278,3	140	397	170	477
298	Пюре картоплане	120	124,8	150	157	150	157
358	Йогурт або ряжанка	125	106	125	106	125	106
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		648,8		891,7		911,7
	<b>Четвер</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
1.20 Кл.	Салат з капусти, моркви та зеленим горошком*	100	68	100	68	100	68

166	Макарони запечені з яйцем	150	214	190	271	190	271
362	Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
	Хліб цільнозерновий	30	64	50	107	50	107
323	Фрукти	100	91	100	91	100	91
	<b>Всього</b>		584,5		684,5		684,5
	<b>П'ятниця</b>						
50	Вінегрет	100	128	100	128	100	128
6.01 Кл.	Рибні нагетси	70	113,8	105	170,7	140	227,6
08.22 Кл.	Горохове пюре з чорносливом	120	174,59	150	218,24	150	218,24
514*	Какао на молоці	180	146,7	180	146,7	180	146,7
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		648,79		781,34		838,24
	<b>3 тиждень.</b>						
	<b>Понеділок</b>						
9	Сир твердий	10	37	10	37	10	37
1.24 Кл.	Салат з капустою та морквою	100	64,02	100	64,02	100	64,02
4.13 Кл.	Курка тушкована в соусі з уліж з кминим	70	110	100	157,15	120	188,6
290	Каша гречана розсипчаста	120	199	150	249	150	249
362	Компот з родзинок	200	87	200	87	200	87
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		582,72		711,87		743,32
	<b>Вівторок</b>						
355*	Салат з моркви	75	70,9	75	70,9	75	70,9
1/к Кл.	Овочеве паштет з куркумою	120	160,6	150	200,8	150	200,8
188	Запекана сирна з повидлом	135/15	369	135/15	369	135/15	369
349	Чай	200	-	200	-	200	-
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		643,5		683,7		683,7
	<b>Середа</b>						
16**	Салат з капусти та буряка	100	92	100	92	100	92
58 Кл.	Палички курячі	56	141,15	75	188,44	100	251,25
298	Пюре з картоплі	120	125	150	156	150	156
358	Йогурт або ряжанка	125	106	125	106	125	106
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		549,85		660,14		722,95

<b>Четвер</b>							
Нас. №30, 2021 р.	Салат з яйцем, свіжою капустою та зеленим горошком	*100	102,2	100	102,2	100	102,2
165	Макарони відварені з сиром	120/15/3	210	150/15/3	244	150/15/3	244
362	Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
	Хліб цільнозерновий	30	64	45	96	45	96
323	Фрукти	100	91	100	91	100	91
	<b>Всього</b>		559,2		625,2		625,2
<b>П'ятниця</b>							
27**	Буряк тушкований з чорносливом	100	162	100	162	100	162
6.04 Кл.	Хек запечений в соусі Бешамель	60	54,1	90	81,1	120	112,6
08.03 Кл.	Рис з кминном	120	164,1	150	254	150	254
514*	Каво на молоці	180	146,7	180	146,7	180	146,7
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		612,6		712		743,5
<b>4 тиждень</b>							
<b>Понеділок</b>							
9 -	Сир твердий	12	44	12	44	12	44
464*	Салат вітамінний	100	69	100	69	100	69
4.17 Кл.	Чахохбілі з куркою	100	126,3	150	189,4	175	221
161	Пюре із гороху	120	202	150	241,3	150	241,3
329	Компот із родзинок	200	85	200	85	200	85
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	70	30,1	70	30,1	70	30,1
	<b>Всього</b>		599,1		733,5		733,5
<b>Вівторок</b>							
1.12 Кл.	Салат із морквою та імбирем	75	47,4	75	47,4	75	47,4
08.05 Кл.	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром	110	159	150	238,4	150	238,4
182	Сирники з сиру кисломолочного з маслом вершк.	140/3	379	140/3	379	140/3	379
349	Чай	200	-	200	-	200	-
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		671,1		782,5		782,5
<b>Середа</b>							
1.24 Кл.	Салат з капустою та морквою	100	64,02	100	64,02	100	64,02
4.09 Кл.	Курячі нагетси	85	183,4	125	274	150	328,9
161	Пюре із гороху	120	202	150	241,3	150	241,3

358	Йогурт	125	106	125	106	125	106
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	43	100	43	100	43
	<b>Всього</b>		641,12		803,02		857,92
	<b>Четвер</b>						
50	Вінегрет	100	128	100	128	100	128
166	Макарони запечені з яйцем	150	214	190	271	190	271
514*	Какао на молоці	180	146,7	180	146,7	180	146,7
	Хліб цільнозерновий	20	42,7	35	74,7	35	74,7
323	Фрукти	100	91	100	91	100	91
	<b>Всього</b>		622,4		711,4		711,4
	<b>П'ятниця</b>						
9	Сир твердий	10	37	10	37	10	37
43	Слат із відвареного буряка	100	63	100	63	100	63
6.03 Кл.	Риба тушкована з овочами в томатному соусі	60	60,9	90	91,3	120	121,7
296	Картопля відварена	120	107	150	134	150	134
362	Сік фруктовий	200	92	200	92	200	92
	Хліб цільнозерновий	30	64	50	107	50	107
323	Фрукти	100	91	100	91	100	91
	<b>Всього</b>		514,9		604,3		634,7

**Примітка:**

1. «Збірник рецептур страв для харчування школярів» Міністерства торгівлі УРСР 1990 року випуску, рівноцінними продуктами по біологічній цінності та вартості страв.

2\*. Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах Міністерство охорони здоров'я України 2014 рік»

3\*\*. «Збірник рецептур страв для харчування дітей Міністерства здравоохорони та Міністерства народної освіти УРСР 1988 року випуску» автор М.І. Снігур.

Склад: Головний інженер-технолог



Г.Г. Цюпка

№ рецептури по збірнику - рецептур	Найменування страв	Вікова група від 6 до 11 років		Вікова група від 11 до 14 років		Вікова група від 14 до 18 років	
		Вихід, г	Енергетична цінність, ккал (630-735)	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал (720-840)	Вихід, г	Енергетична цінність, ккал (810-945)
<b>Обід</b>							
<b>I тиждень</b>							
<b>Понеділок</b>							
16**	Салат з капусти та буряка	70	64,4	70	64,4	70	64,4
81	Суп картопляний з горохом	250	150	250	150	250	150
247	Шницель натуральний січений	65	226	93	323	110	382
т/к Кл	Кус-кус розсипчаста	120	156,1	150	195,1	150	195,1
349	Чай	200	40	200	40	200	40
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		734,9		870,9		929,9
<b>Вівторок</b>							
Нак. №30, 2021 р.	Салат з яйцем, свіжою капустою та зеленим горошком	100	102,2	100	102,2	100	102,2
79	Суп картопляний з цибулем	250	122	250	122	250	122
Нак. №75	Биточки по-домашньому	70/50	224	96/60	307	115/70	368
290	Капа яєцева розсипчаста	120	157	150	196,5	150	196,5
Нак. №7	Наній апельсиновий	200	43	200	43	200	43
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		746,6		869,3		930
<b>Середа</b>							
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
50	Вівірегт	70	89,6	70	89,6	70	89,6
77	Суп овочевий зі сметаною	250	120,9	250	120,9	250	120,9
237	Гуляш м'ясний	47/47	140	67/67	200	81/81	241
08.25 Кл.	Капа гречана розсипчаста	120	199	150	249	150	249
329	Компот із сухофруктів	200	56	200	56	200	56
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		692,4		785,4		826,4
<b>Четвер</b>							

1.24 Кд	Салат з капустию та морквою	60	38	60	38	60	38
62	Борщ з м'ясом та картоплею зі сметаною	250	152,9	250	152,9	250	152,9
6.05 Кд	Фрикадельки рибні	60	48,7	90	73	120	101,7
308	Картопля тушкована	120	148	150	185	150	185
Нак. №7	Напій апельсиновий	200	43	200	43	200	43
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		567,6		628,9		657,3
	<b>П'ятниця</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
500*	Ікра бурякова	70	37,8	70	37,8	70	37,8
80	Суп картопляний з гречаною крупною	250	102	250	102	250	102
58 Кд	Палички курячі	56	140,7	80	201	96	241,2
295	Макарони відварені	120	168	150	210	150	210
326	Компот із свіжих фруктів	200	57	200	57	200	57
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		698		800,3		840,5
	<b>2 тиждень</b>						
	<b>Понеділок</b>						
43	Салат із відвареного буряка	70	44,1	70	44,1	70	44,1
81	Суп картопляний з горохом	250	150	250	150	250	150
213	М'ясо тушковане	47/47	138	68/68	200	81/81	238
290	Каша гречана розсипчаста	120	199	150	239	150	239
349	Чай	200	40	200	40	200	40
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		669,5		771,5		809,5
	<b>Вівторок</b>						
Нак. №30, 2021 р.	Салат з яйцем, свіжою капустою та зеленим горошком	100	102,2	100	102,2	100	102,2
468*	Борщ український	250	110	250	110	250	110
265	Товченики з яловичини	95	177	136	253	163	303
295	Макарони відварені	120	168	150	210	150	210
Нак. №7	Напій апельсиновий	200	43	200	43	200	43
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4



		<b>Всього</b>	698,6		816,6		866,6
	<b>Середа</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
1.24 Кл.	Салат з капустию та морквою	70	44,8	70	44,8	70	44,8
80	Суп картопляний з гречаною крупою	250	102	250	102	250	102
Нак. № 30	Ковбаски м'ясні	80	157	80	157	80	157
08.03 Кл.	Рис з кмином	120	164,1	150	254	150	254
326	Компот із свіжих фруктів	200	57	200	57	200	57
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		678,8		835,4		880,6
	<b>Четвер</b>						
24 Кл.	Салат з буряка, яблука та квашеної капусти	70	55,3	70	55,3	70	55,3
87/88	Суп картопляний з кльоцками	250	178	250	178	250	178
6.06 Кл.	Стіки риби	70	112,5	105	168,2	140	235,5
298	Пюре картопляне	120	125	150	157	150	157
329	Компот зі родзинок	200	85	200	85	200	85
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		692,8		780,5		847,8
	<b>П'ятниця</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
464*	Салат вітамінний	70	48,2	70	48,2	70	48,2
62	Борщ з квасолею та картоплею зі сметаною	250	153	250	153	250	153
4.03 Кл.	Куліш з курячим м'ясом	180	270,1	250	375,1	300	450,1
349	Чай	200	40	200	40	200	40
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		703,8		808,8		883,8
	<b>3 тиждень</b>						
	<b>Понеділок</b>						
500*	Ікра бурякова	60	32,4	60	32,4	60	32,4
361*	Борщ український зі сметаною	250	118,2	250	118,2	250	118,2
5.01 Кл.	Плов з булгура та свининою	150	225,8	200	301,1	250	376,4
349	Чай	200	40	200	40	200	40
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		553,4		628,7		704

	<b>Вівторок</b>						
Нак. №30, 2021 р.	Салат з яйцем, свіжою капустою та зеленим горошком	100	102,2	100	102,2	100	102,2
79	Суп картопляний з цибуною	250	102	250	102	250	102
389*	Грофтельськи м'яси з овочами	86	240	123	343	147	410
295	Макарони відварені	120	168	150	210	150	210
326	Компот із свіжих фруктів	200	57	200	57	200	57
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		767,6		912,6		979,6
	<b>Середа</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
464*	Салат вітамінний	60	38	60	38	60	38
80	Суп картопляний з гречаною крупою	250	102	250	102	250	102
247	Шніцель натуральний січений	65	226	93	323	110	382
293	Рис відварений	120	184	150	230	150	230
Нак. №7	Напій апельсиновий	200	43	200	43	200	43
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		746,9		891,9		950,9
	<b>Четвер</b>						
500*	Ікра бурякова	60	32,4	60	32,4	60	32,4
74	Розсолник Ленінградський зі сметаною	250	148,8	250	148,8	250	148,8
6.01 Кл.	Рибні нагетси	70	113,8	105	170,7	140	227,6
161	Пюре із гороху	120	202	150	241,3	150	241,3
329	Компот із сухофруктів	200	56	200	56	200	56
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		690		786,2		843,1
	<b>П'ятниця</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
355*	Салат із моркви	60	56,7	60	56,7	60	56,7
62	Борщ з квасолею та картоплею зі сметаною	250	152,9	250	152,9	250	152,9
к/г Кл	Печеня по-домашньому з куркою	180	235,7	250	327,4	300	392,9
326	Компот із свіжих фруктів	200	57	200	57	200	57
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		694,8		786,5		852

4 грудень							
	<b>Понеділок</b>						
43	Салат із відвареного буряка	70	44,1	70	44,1	70	44,1
80	Суп картопляний з гречаною крупою	250	102	250	102	250	102
Нак. № 30	Ковбаски м'ясні	80	157	80	157	80	157
Нак. № 30	Кус-кус розсиччастий	120	156,1	150	195,1	150	195,1
349	Чай	200	40	200	40	200	40
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		636,2		741,9		787,1
	<b>Вівторок</b>						
Нак. №30, 2021 р.	Салат з яйцем, свіжою капустою та зеленим горошком	100	102,2	100	102,2	100	102,2
62	Борщ з квасолею та картоплею зі сметаною	250	152,9	250	152,9	250	152,9
Нак. №75	Биточки по-домашньому	70/50	224	96/60	307	115/70	368
295	Макарони відварені	120	168	150	210	150	210
326	Компот із свіжих фруктів	200	57	200	57	200	57
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		802,3		835		896
	<b>Середа</b>						
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
16**	Салат з капусти та буряка	70	64,4	70	64,4	70	64,4
81	Суп картопляний з квасолею	250	144	250	144	250	144
236	Печеня по-домашньому зі свинини	47/125	214	68/150	297	81/150	334
Нак. №7	Напій апельсиновий	200	43	200	43	200	43
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	34,4	80	34,4	80	34,4
	<b>Всього</b>		619,3		702,3		739,3
	<b>Четвер</b>						
27**	Буряк тушкований з чорносливом	60	97	60	97	60	97
469*	Капусняк український зі сметаною	250	112,3	250	112,3	250	112,3
6.04 Кл.	Хек запечений в соусі «Бешамель»	60	54,1	90	81,1	120	112,6
292	Рис відварений	120	184	150	230	150	230
329	Компот із сухофруктів	200	56	200	56	200	56
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
	<b>Всього</b>		640,4		713,4		744,9

П'ятини							
9	Сир твердий	15	55,5	15	55,5	15	55,5
355*	Салат із моркви	60	56,7	60	56,7	60	56,7
87/88	Суп картопляний з кльонцями	250	178	250	178	250	178
58 Кл	Палички курячі	56	140,7	80	201	100	251,3
08.25 Кл.	Булгур	120	132	150	165	150	165
326	Компот із свіжих фруктів	200	57	200	57	200	57
	Хліб цільнозерновий	30	64	30	64	30	64
323	Фрукти свіжі	80	73	80	73	80	73
<b>Всього</b>			756,9		850,2		900,5

**Примітка:**

1. «Збірник рецептур страв для харчування школярів» Міністерства торгівлі УРСР 1990 року випуску, рівноцінними продуктами по біологічній цінності та вартості страв.
- 2\*. Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах Міністерство охорони здоров'я України 2014 рік»
- 3\*\*. «Збірник рецептур страв для харчування дітей Міністерства здравоохорони та Міністерства народної освіти УРСР 1988 року випуску» автор М.І. Снігур.

Склад: Головний інженер-технолог



Г.Г. Цюпка