

ПОГОДЖЕНО

Начальник Рівненського районного управління  
Головного управління Держзодолжитживзахисби  
в Рівненській області

« 15 » 09 2024 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Малолюбашанської гімназії  
Малолюбашанської сільської ради  
Рівненського району Рівненської області

2024 р.



# Примірне чотиритижневе меню

## Малолюбашанської гімназії Малолюбашанської сільської ради Рівненського району Рівненської області на осінній період 2024/2025 навчального року

Для організації одноразового харчування  
згідно додатку 9 до постанови Кабінету Міністрів України  
від 24.03.2021 року №305 (зі змінами)



Дні тижня	1-й тиждень	Для учнів 6-10 років					Для учнів 11-14 років				
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.
Понеділок	Салат з капустою та морквою	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02
	Французький омлет	0,035	5,11	4,88	0,29	66,0	0,050	7,30	6,97	0,41	85,71
	Рис з тмином	0,120	3,7	3,0	30,2	164,1	0,150	4,7	3,8	37,7	205,2
	Йогурт	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
	Хліб цільнозерновий	0,030	1,8	2,4	10,0	71,00	0,050	3,0	4,0	16,7	118,00
					<b>542,62</b>					<b>650,43</b>	
Вівторок	Салат з капусти з ароматною олією	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76
	Плов з курячим м'ясом	0,180	14,92	12,01	30,29	279,81	0,250	20,72	16,69	42,07	388,62
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Сир твердий	0,015	4,0	4,0	-	54,0	0,015	4,0	4,0	-	54,0
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,8	95,0	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						<b>542,57</b>					<b>651,38</b>
Середа	Салат з з капустою та огірком	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46
	Картопля відварена з вершковим маслом	0,120	2,2	7,5	18,8	140,0	0,150	2,7	9,4	23,5	189,3
	Хек запечений	0,060	10,96	1,45	-	56,90	0,090	16,43	2,18	-	85,34
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Сік	0,200	1,20	-	22,50	98,70	0,200	1,20	-	22,50	98,70
	Печиво здобне	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00
					<b>543,46</b>					<b>621,20</b>	
Четвер	Салат з буряком та сухариками	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Мак енд чіз	0,120	8,90	11,50	19,29	216,49	0,150	11,11	14,41	24,11	270,61
	Узвар	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
						<b>569,36</b>					<b>623,48</b>
П'ятниця	Салат з капусти із насінням	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09
	Курячий шніцель	0,70	21,84	1,94	4,50	124,79	0,100	31,20	2,77	7,14	178,27
	Каша гречана розсипчаста	0,120	4,45	3,34	22,15	137,09	0,150	5,11	3,50	25,31	153,84
	Сир твердий	0,015	3,9	0,13	-	54,00	0,015	3,9	0,13	-	54,00
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
					<b>578,07</b>					<b>648,30</b>	

Дні тижня	1-й тиждень	Для учнів 6-10 років					Для учнів 11-14 років				
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.
Понеділок	Салат з капустою та морквою	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02
	Французький омлет	0,035	5,11	4,88	0,29	66,0	0,050	7,30	6,97	0,41	85,71
	Рис з тмином	0,120	3,7	3,0	30,2	164,1	0,150	4,7	3,8	37,7	205,2
	Йогурт	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
	Хліб цільнозерновий	0,030	1,8	2,4	10,0	71,00	0,050	3,0	4,0	16,7	118,00
					<b>542,62</b>					<b>650,43</b>	
Вівторок	Салат з капусти з ароматною олією	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76
	Плов з курячим м'ясом	0,180	14,92	12,01	30,29	279,81	0,250	20,72	16,69	42,07	388,62
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Сир твердий	0,015	4,0	4,0	-	54,0	0,015	4,0	4,0	-	54,0
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,8	95,0	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						<b>542,57</b>					<b>651,38</b>
Середа	Салат з з капустою та огірком	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46
	Картопля відварена з вершковим маслом	0,120	2,2	7,5	18,8	140,0	0,150	2,7	9,4	23,5	189,3
	Хек запечений	0,060	10,96	1,45	-	56,90	0,090	16,43	2,18	-	85,34
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Сік	0,200	1,20	-	22,50	98,70	0,200	1,20	-	22,50	98,70
	Печиво здобне	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00
					<b>543,46</b>					<b>621,20</b>	
Четвер	Салат з буряком та сухариками	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Мак енд чіз	0,120	8,90	11,50	19,29	216,49	0,150	11,11	14,41	24,11	270,61
	Узвар	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
						<b>569,36</b>					<b>623,48</b>
П'ятниця	Салат з капусти із насінням	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09
	Курячий шніцель	0,70	21,84	1,94	4,50	124,79	0,100	31,20	2,77	7,14	178,27
	Каша гречана розсипчаста	0,120	4,45	3,34	22,15	137,09	0,150	5,11	3,50	25,31	153,84
	Сир твердий	0,015	3,9	0,13	-	54,00	0,015	3,9	0,13	-	54,00
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
					<b>578,07</b>					<b>648,30</b>	

Дні тижня	1-й тиждень	Для учнів 6-10 років					Для учнів 11-14 років				
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.
Понеділок	Салат з капустою та морквою	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02
	Французький омлет	0,035	5,11	4,88	0,29	66,0	0,050	7,30	6,97	0,41	85,71
	Рис з тмином	0,120	3,7	3,0	30,2	164,1	0,150	4,7	3,8	37,7	205,2
	Йогурт	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
	Хліб цільнозерновий	0,030	1,8	2,4	10,0	71,00	0,050	3,0	4,0	16,7	118,00
					<b>542,62</b>					<b>650,43</b>	
Вівторок	Салат з капусти з ароматною олією	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76
	Плов з курячим м'ясом	0,180	14,92	12,01	30,29	279,81	0,250	20,72	16,69	42,07	388,62
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Сир твердий	0,015	4,0	4,0	-	54,0	0,015	4,0	4,0	-	54,0
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,8	95,0	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						<b>542,57</b>					<b>651,38</b>
Середа	Салат з з капустою та огірком	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46
	Картопля відварена з вершковим маслом	0,120	2,2	7,5	18,8	140,0	0,150	2,7	9,4	23,5	189,3
	Хек запечений	0,060	10,96	1,45	-	56,90	0,090	16,43	2,18	-	85,34
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Сік	0,200	1,20	-	22,50	98,70	0,200	1,20	-	22,50	98,70
	Печиво здобне	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00
					<b>543,46</b>					<b>621,20</b>	
Четвер	Салат з буряком та сухариками	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Мак енд чіз	0,120	8,90	11,50	19,29	216,49	0,150	11,11	14,41	24,11	270,61
	Узвар	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
						<b>569,36</b>					<b>623,48</b>
П'ятниця	Салат з капусти із насінням	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09
	Курячий шніцель	0,70	21,84	1,94	4,50	124,79	0,100	31,20	2,77	7,14	178,27
	Каша гречана розсипчаста	0,120	4,45	3,34	22,15	137,09	0,150	5,11	3,50	25,31	153,84
	Сир твердий	0,015	3,9	0,13	-	54,00	0,015	3,9	0,13	-	54,00
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
					<b>578,07</b>					<b>648,30</b>	

Дні тижня	1-й тиждень	Для учнів 6-10 років					Для учнів 11-14 років				
	Назва страви	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.	Вихід	Білки	Жири	Вуглеводи	Ен. ц-ть ккал.
Понеділок	Салат з капустою та морквою	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02	0,100	51,0	3,45	5,83	64,02
	Французький омлет	0,035	5,11	4,88	0,29	66,0	0,050	7,30	6,97	0,41	85,71
	Рис з тмином	0,120	3,7	3,0	30,2	164,1	0,150	4,7	3,8	37,7	205,2
	Йогурт	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5	0,125	1,5	3,00	10,1	82,5
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
	Хліб цільнозерновий	0,030	1,8	2,4	10,0	71,00	0,050	3,0	4,0	16,7	118,00
					<b>542,62</b>					<b>650,43</b>	
Вівторок	Салат з капусти з ароматною олією	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76	0,100	1,25	5,1	5,7	73,76
	Плов з курячим м'ясом	0,180	14,92	12,01	30,29	279,81	0,250	20,72	16,69	42,07	388,62
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Сир твердий	0,015	4,0	4,0	-	54,0	0,015	4,0	4,0	-	54,0
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,8	95,0	100	1,5	0,2	21,8	95,0
						<b>542,57</b>					<b>651,38</b>
Середа	Салат з з капустою та огірком	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46	0,100	1,46	3,22	4,5	57,46
	Картопля відварена з вершковим маслом	0,120	2,2	7,5	18,8	140,0	0,150	2,7	9,4	23,5	189,3
	Хек запечений	0,060	10,96	1,45	-	56,90	0,090	16,43	2,18	-	85,34
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
	Сік	0,200	1,20	-	22,50	98,70	0,200	1,20	-	22,50	98,70
	Печиво здобне	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00	0,030	2,76	4,26	21,35	138,00
					<b>543,46</b>					<b>621,20</b>	
Четвер	Салат з буряком та сухариками	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17	0,100	3,75	5,36	21,73	150,17
	Мак енд чіз	0,120	8,90	11,50	19,29	216,49	0,150	11,11	14,41	24,11	270,61
	Узвар	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7	0,200	0,3	0,9	24,9	107,7
	Банан	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00	0,100	1,5	0,2	21,80	95,00
						<b>569,36</b>					<b>623,48</b>
П'ятниця	Салат з капусти із насінням	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09	0,100	2,21	7,73	5,93	102,09
	Курячий шніцель	0,70	21,84	1,94	4,50	124,79	0,100	31,20	2,77	7,14	178,27
	Каша гречана розсипчаста	0,120	4,45	3,34	22,15	137,09	0,150	5,11	3,50	25,31	153,84
	Сир твердий	0,015	3,9	0,13	-	54,00	0,015	3,9	0,13	-	54,00
	Чай з липою	0,200	-	-	10,0	40,0	0,200	-	-	10,0	40,0
	Яблуко	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4	0,100	0,4	0,4	11,8	52,4
					<b>578,07</b>					<b>648,30</b>	