

ПОГОДЖЕНО

В.о.начальника відділу державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства управління безпечності харчових продуктів та ветеринарної медицини, державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Фастівського району
Головного управління Держпродспоживслужби в Київській області

Я.В.Дацюк

«04» вересня 2024 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о.директора Фастівецької гімназії

Т.А.Ровінська
«25» вересня 2024 р.

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ
СЕЗОННЕ МЕНЮ ГАРЯЧИХ ОБІДІВ
(весна)**

**для харчування учнів 1-4 класів
Фастівецької гімназії,**

**дітей-сиріт та позбавлених батьківського піклування,
учнів з малозабезпечених сімей, дітей, батьки яких
отримали поранення під час проведення АТО/ООС, дітей
із сімей, батьки яких отримали інвалідність як учасники
бойових дій, дітей, батьки яких загинули під час
проведення АТО/ООС, дітей працівників органів
внутрішніх справ, які загинули під час виконання
службових обов'язків, дітей, батьки яких є учасниками
бойових дій, та дітей з багатодітних сімей
на 2023-2024 навчальний рік**

Складено згідно з:

- Постановою КМУ від 24.03.2021 №305 (додаток 9);
- Збірником рецептур страв для харчування школярів (К.: Техніка. 1987);
- Збірником рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах (Л.: Літопис, 2020)
- Збірник»Організація харчування дітей у ДНЗ»-Київ:»МЦФЕР-Україна»,201

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-10 р.				
		Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
1-й тиждень			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250	161,8	5,5	5,5	19,2
Кл. №08.16	Овочева паелья з куркумою, морквою, цибу	160	200,7	4,40	5,40	33,10
35.1987р. №173	Омлет натуральний (Я,Л)	53	132	5,50	11,70	11,10
Кл. №1.24	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Сир моцарелла (МП)	15	211,35	3,85	3,94	0
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	928	1039,0	25,36	34,39	120,23
Вівторок						
35.1987р. №72	Розсольник (ЗП)	250,0	115	2,20	5,40	14,20
35.1987р. №144	Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП)	150	187,9	5,6	5,99	27,7
Кл. №4.17	Чахохбілі з куркою (Г)	150	262,56	14,74	18,77	9,17
Кл. №1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45
	Йогурт (МП)	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3,00	4,00	16,70
	Суміш горіхів і фруктів (0,30гр)	30	124,8	2,04	5,64	16,44
	Фрукти сезонні	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	955	1056	32,09	49,93	118,76
Середа						
35.1987р. №94	Суп ячневий (Г)	250	129,00	2,90	4,50	19,10
Кл. №08.13	Картопляне пюре з орегано (МП)	150	203,3	3,5	9,3	26,4
35.1990 №195	Риба смажена (Р,Г)	90	165,33	18,83	6,97	6,84
35.1987р.	Компот із сухофруктів	200	129,00	0,60	0,00	31,50
	Овочі сезонні	100	16	0,82	0,18	2,28
	Твердий сир (МП)	15	54	3,45	4,35	0
	Фрукти сезонні	100	38	0,80	0,20	9,00
	Всього	905	734,63	30,90	25,50	95,12
Четвер						
35.2004 р. №	Суп Болгарський (Г,Я)	250	102,05	2,72	3,93	15,26
Кл. № 4.04	Плов з мясом птиці	250	388,62	20,72	16,69	42,07
Кл. №1.24	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
Кл. 2021 №	Какао на молоці (Л)	200	122,12	6,76	5,96	10,61
	Печиво "Наполеон"(упак.)	100	152,3	2,60	5,50	23,10
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	1000	924,1	35,81	35,73	118,67
П'ятниця						
Кл. № 2.10	Суп з крупою рисовою та томатом (Г, Л)	250	116,3	2,6	2,2	21,2
35.1987р. №188	Запиканка сирна з курагою і сметаною(МП)	130/25	276	17,5	16,4	16
Кл. №1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45
35.1987р.	Чай з лимоном	200	63	0,2	0	15,2
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні (ківі)	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	700	735,01	25,81	26,43	98,35
		726,6	705,544	23,876	24,45	90,834

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-10 р.				
		Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
2-й тиждень			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
Зб. 1987р. №39	Салат з капусти зі сметаною (МП)	100/25	107,00	1,50	4,00	15,70
Зб. 1987р. № 80	Суп гречаний (ЗП)	250	102,00	2,51	2,60	16,80
Кл. 2020р. № 57	Нагетси з мяса птиці (Я,МП,Г)	100	219,24	17,72	9,07	20,80
Кл. №08.04	Рис (розсипчастий) з орегано (МП,Л)	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5
	Фрукти сезонні	100	38,00	0,80	0,20	9,00
	Всього	850	887,44	31,33	23,47	139,20
Вівторок						
Зб. 1987р. №76	Суп селянський	250,00	106,00	2,30	4,40	14,10
Кл. № 6,05	Рибні фрикадельки (Р,Я)	90,00	73,00	13,40	2,20	1,60
Зб. 1987р. №290	Каша гречана (МП,Л)	150,00	278,00	8,80	6,60	45,10
Кл. №1.36	Салат з відвареного буряка на олії	100	69,25	1,55	3,19	9,23
	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3
Зб. 1987р. №330	Компот із сухофруктів (Ф)	200,00	129,00	0,60	0,00	31,50
	Фрукти сезонні	100	38,00	0,80	0,20	9,00
	Всього	1015,00	779,25	29,45	22,89	115,83
Середа						
Зб. 1987р. №60	Борщ з св. капустою	250	124,3	2,44	6,20	14,2
Зб. 1987р. №164	Макарони відварні з маслом (Г,МП)	150	205,0	6,50	4,70	33,8
Зб. 1987р. №173	Омлет натуральний (Я)	53	132,0	5,5	11,7	11,1
Кл. №1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45
Кл. №11.05	Какао на молоці (Л)	200	112,48	6,11	5,35	9,85
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Печиво "Наполеон"(упак.)	100	457,0	2,6	5,5	23,1
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	1003	1267,89	27,56	41,48	127,96
Четвер						
Зб. 1987р. №98	Суп молочний рисовий (МП,Л)	250	239,0	4,6	5,7	42,0
Кл. №4.16	Печеня по-домашньому з мясом птиці	300	392,9	29,2	13,1	36,7
	Овочі сезонні	100	16	0,82	0,18	2,28
№330	Компот із сухофруктів (Ф)	200	129,0	0,6	0,0	31,5
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	950	829,30	35,62	19,38	124,28
П'ятниця						
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250,00	161,80	5,50	5,50	19,20
Кл. №08.25	Булгур (Г)	150	165,0	4,7	4,8	27,9
Зб. 1987р. №50	Салат "Вінегрет"	100	128	1,5	10,1	7,5
	Сир моцарелла(МП)	15	211,35	3,85	3,94	0
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,00	3,0	4,0	16,7
Зб. 1987р. №350	Чай з лимоном	200,00	63,00	0,20	0,00	15,20
	Суміш горіхів і фруктів (0,30гр)	30	124,8	2,04	5,64	16,44
	Фрукти сезонні	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80
		895	1066,95	22,29	34,18	124,74
		942,60	966,17	29,25	28,28	126,40

Жирність рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-10 р.				
		Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
3-й тиждень			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250	161,8	5,5	5,5	19,2
ЗБ.1987р. №165	Макарони відвар. з тв. сир. маслом (Г,МП,Л)	150/15	303,6	12,98	11,22	37,18
ЗБ.1987р. №48	Салат з моркви, яблука та курагою	150	168	2,6	4,6	28
ЗБ.1987р. №350	Чай з лимоном	200	63	0,2	0	15,2
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118,00	3	4	16,7
	Печиво "Наполеон"(упак.)	100	457,00	2,6	5,5	23,1
	Фрукти сезонні	100,00	38,00	0,80	0,20	9,00
	Всього	850,00	1309,4	27,68	31,02	148,38
Вівторок						
ЗБ.1987р. №80	Суп гречаний (ЗП)	250	102	2,51	2,6	16,8
Кл. №4.04	Плов з м'ясом птиці	250	388,62	20,72	16,69	42,07
ЗБ.1987р. №50	Салат "Вінегрет"	100	128,00	1,50	10,10	7,50
Л. №11.05	Какао на молоці (Л)	200	112,48	6,11	5,35	9,85
	Суміш горіхи і фрукти (упак. 0,30)					
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	900	783,50	31,24	35,14	88,02
Середа						
ЗБ.2004р. №	Суп Болгарський (Я,Г)	250	102,05	2,72	3,93	15,26
Кл. №08.13	Картопляне пюре з орегано (МП)	150	203,3	3,5	9,3	26,4
Кл. №186	Рибна котлета (Р,Г,)	100	97,96	16,84	2,97	0,97
ЗБ.1987р. №43	Салат з відвареного буряка на олії	100	63	2	2	9,2
	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	875	765,31	31,56	28,70	95,63
Четвер						
ЗБ.1987р. №98	Суп молочний рисовий (Л,МП)	250	239	4,6	5,7	42
Кл. №08.25	Булгур (Г,)	120	132	3,7	3,8	22,3
ЗБ.1987р. №285	Котлета з м'яса птиці (Г)	110	346	19,57	21,7	17,7
	Овочі сезонні	100	16	0,82	0,18	2,28
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5
	Фрукти сезонні	100	38	0,8	0,2	9
	Всього	880	869,70	30,69	31,58	115,78
П'ятниця						
ЗБ.1987р. №60	Борщ з св. капустою	250	124,3	2,44	6,2	14,16
Кл. №3.03	Пухкий омлет з орегано (Г,Л,МП,Я)	50	87	6	6	0,4
ЗБ.1987р. №144	Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП)	150	187,9	5,6	5,99	27,7
Кл. №1.24	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Сир моцарелла (МП)	15	211,35	3,85	3,94	0
ЗБ.1987р. №330	Компот із сухофруктів	200	129	0,6	0	31,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	915	973,97	23,40	29,98	108,09
		884,00	940,38	28,91	31,28	111,18

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-10 р.				
		Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
4-й тиждень			Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
Зб.1987р. №74	Розсольник (ЗП)	250	133	2,6	5,5	18,2
Кл. №08.25	Булгур (Г,МП)	150	165	4,7	4,8	27,9
Зб.1987р. №39	Салат з капусти зі сметаною(МП)	100/25	107	1,5	4	15,7
Кл. № 4.08	Шніцель з мяса птиці (Г,МП,Л,Я)	100	212,09	18,7	9,85	16,19
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	38	0,8	0,2	9
	Всього	850	871,79	32,50	28,35	126,19
Вівторок						
Зб.1987р. №76	Суп селянський	250	106	2,3	4,4	14,1
Кл. №08.13	Картопляне пюре з орегано (МП)	150	203,3	3,5	9,3	26,4
ЗБ.1990 №195	Риба смажена (Р,Г)	90	165,33	18,83	6,97	6,84
Зб. 1987р. №330	Компот із сухофруктів	200	129	0,6	0	31,5
Кл. №1.36	Салат з відвареного буряка на олії	100	69,25	1,55	3,19	9,23
	Сир моцарелла (МП)	15	211,35	3,85	3,94	0
	Фрукти сезонні	100,0	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	905	936,63	31,03	28,20	99,87
Середа						
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250	161,80	5,50	5,50	19,20
Зб.1987р. №188	Запіканка сирна з сметаною та курагою (МП)	130/25	276	17,5	16,4	16
ЗБ.1987р. №350	Чай з лимоном	200,0	63,0	0,2	0,0	15,2
Кл. №1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45
	Хліб цільнозерновий (Г)	50,0	118,0	3,0	4,0	16,7
	Фрукти сезонні (ківі)	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	700,0	780,5	28,7	29,7	96,4
Четвер						
Зб. 1987р. №60	Борщ з свіжою капустою	250,0	114,0	2,3	5,2	14,0
Зб.1987р. №290	Каша ячнева (розсипчаста) з маслом (Г,МП)	150	196	5,1	5	32,4
Кл. №4.13	М'ясо птиці тушковане в соусі гуляш	100	157,15	21,7	5,06	3,63
Зб.1987р. №50	Салат "Вінегрет"	100	128	1,5	10,1	7,5
Кл. 2021р. №	Какао на молоці (Л)	200	122,12	6,76	5,96	10,61
	Печиво "Наполеон" упак.	100	457	2,6	5,5	23,1
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	1000,0	1269,3	98,9	96,5	305,7
П'ятниця						
Зб. 2004 р. №	Суп Болгарський (Г,Я)	250	102,05	2,72	3,93	15,26
Зб.1987р. №290	Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП)	150	278	8,8	6,6	45,1
ЗБ.1987р. №173	Омлет натуральний (Я,МП)	58	132	5,5	11,7	1,1
	Овочі сезонні	100	16	0,82	0,18	2,28
	Хліб цільнозерновий (Г)	50	118	3	4	16,7
	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3
	Фрукти сезонні	100	38	0,8	0,2	9
	Всього	833,0	770,1	23,6	32,9	94,7
		857,6	925,7	43,0	43,1	144,6

Тропу мервано,
прашурвано і
скріплено лезаткою
5(п'ять) сторінок.

В. О. Директора:

Левина Рубинська Т. А.

