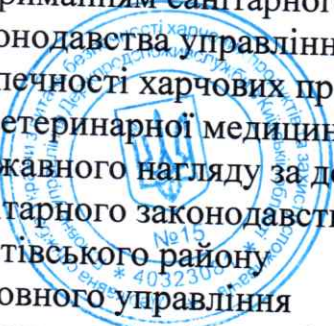


ПОГОДЖЕНО

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



Я.В.Дацюк

«20» лютого 2024 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Фастівської
гімназії



Л.В.Кібкало

2024 р.

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

**для харчування учнів 1-9 класів
Фастівської 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»,2014

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-16 р.				
		Вихід, г	6-11 р.				Вихід, г	11-16 р.			
			630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114
1-й тиждень		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок											
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250	161,8	5,5	5,5	19,2	250	161,8	5,5	5,5	19,2
Кл. №08.16	Овочева пасля з куркумою, морквою, цибу	130	160,60	3,50	4,40	26,50	160	200,7	4,40	5,40	33,10
Зб. 1987р. №173	Омлет натуральний (Я,Л)	53	132,00	5,50	11,70	11,10	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	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Твердий сир (МП)	15	54	3,45	4,35	0	15	54	3,45	4,35	0
Зб. 1987р.	Чай з лимоном	200	63	0,2	0	15,2	200	63	0,2	0	15,2
	Хліб пшльозерновий (Г)	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	878	758,82	22,06	31,80	99,63	928	845,9	23,96	34,80	112,93
Вівторок											
Зб. 1987р. №94	Суп ячневий (Г)	250	129,00	2,90	4,50	19,10	250	129,00	2,90	4,50	19,10
Кл. №08.13	Картопляне пюре з орегано (МП)	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,5	9,3	26,4
Зб. 1990 №195	Риба смажена (Р,Г)	60	110,22	12,55	4,64	4,56	90	165,33	18,83	6,97	6,84
Зб. 1987р.	Компот із сухофруктів	200	129,00	0,60	0,00	31,50	200	129,00	0,60	0,00	31,50
Кл. №1.36	Салат з відвареного буряка на олії	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
	Твердий сир (МП)	15	54	3,45	4,35	0	15	54	3,45	4,35	0
	Фрукти сезонні	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38	0,80	0,20	9,00
	Всього	845	692,09	24,69	24,30	94,50	905	787,88	31,63	28,51	102,07
Середа											
Зб. 1987р. №72	Розсольник (ЗП)	250	115,00	2,20	5,40	14,20	250,0	115	2,20	5,40	14,20
Зб. 1987р.	Каша гречана розсипчаста (ЗП,МП)	120	150,32	4,48	4,79	22,17	150	187,9	5,6	5,99	27,7
Кл. №4.17	Чахохбілі з куркою (Г)	100	218,8	12,28	15,64	7,64	150	262,56	14,74	18,77	9,17
Кл. №1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45
	Йогурт (МП)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб пшльозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118	3,00	4,00	16,70
	Фрукти сезонні	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	825	802,83	25,47	37,96	88,56	925	931,17	30,05	44,29	102,32
Четвер											
Зб. 2004 р. №	Суп Болгарський (Г, Я)	250	102,05	2,72	3,93	15,26	250	102,05	2,72	3,93	15,26
Кл. № 4.04	Плов з мясом птиці	180	279,81	14,92	12,01	30,29	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	100	64,02	1,51	3,45	5,83
Кл. 2021 №	Какао на молоці (Л)	200	122,12	6,76	5,96	10,61	200	122,12	6,76	5,96	10,61
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	830	663,00	27,41	25,55	83,79	900	771,8	33,21	30,23	95,57
П'ятниця											
Кл. № 2.10	Суп з крупою рисовою та томатом (Г, Л)	250	116,3	2,6	2,2	21,2	250	116,3	2,6	2,2	21,2
Зб. 1987р. №188	Запіванка сирна з курагою і сметаною(МП)	130/25	276	17,5	16,4	16	130/25	276	17,5	16,4	16
Кл. №1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45	100	66,71	1,01	3,63	7,45
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Хліб пшльозерновий (Г)	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	680	723,71	25,81	24,43	98,95	700	770,71	26,81	26,43	103,65
			728,1	25,088	28,808	93,086	871,6	821,498	29,132	32,852	103,708

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-16 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114
			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г		Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и,г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
2-й тиждень											
Понеділок											
Зб.1987р.№39	Салат з капусти зі сметаною (МП)	100/25	107,00	1,50	4,00	15,70	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	250	102,00	2,51	2,60	16,80
Кл. 2020р.№ 57	Нагетси з мяса птиці (Я,МП,Г)	70	150,70	16,32	1,84	17,29	100	219,24	17,72	9,07	20,80
Кл. №08.04	Рис (розсипчастий) з орегано (МП,Л)	120	163,60	3,70	2,90	30,20	150	204,50	4,60	3,60	37,70
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Фрукти сезонні	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00
	Всього	770	731,00	28,03	13,54	121,49	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	250,00	106,00	2,30	4,40	14,10
Кл. № 6,05	Рибні фрикадельки (Р,Я)	60,00	48,70	8,90	1,50	1,10	90,00	73,00	13,40	2,20	1,60
Зб.1987№290	Каша гречана (МП,Л)	120,00	222,40	7,04	9,38	36,80	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	100	69,25	1,55	3,19	9,23
	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
Зб. 1987р. №330	Компот із сухофруктів (Ф)	200,00	129,00	0,60	0,00	31,50	200,00	129,00	0,60	0,00	31,50
	Фрукти сезонні	100	38,00	0,80	0,20	9,00	100	38,00	0,80	0,20	9,00
	Всього	955,00	699,35	23,19	24,97	107,03	1015,00	779,25	29,45	22,89	115,83
Середа											
Зб. 1987р. №60	Борщ з св. капустию	250	124,3	2,44	6,20	14,16	250	124,3	2,44	6,20	14,2
Зб.1987р.	Макарони відварні з маслом (Г,МП)	120	164,0	5,20	3,76	27,04	150	205,0	6,50	4,70	33,8
Зб.1987р.№173	Омлет натуральний (Я)	53	132,0	5,5	11,7	11,10	53	132,0	5,5	11,7	11,1
Кл.№1.17	Салат з моркви	100	66,71	1,01	3,63	7,45	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	200	112,48	6,11	5,35	9,85
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,00	50	118,0	3,0	4,0	16,7
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,80	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	853	722,89	22,66	33,04	91,40	903	810,89	24,96	35,98	104,86
Четвер											
Зб.1987р.№98	Суп молочний рисовий (МП,Л)	250	239,0	4,6	5,7	42,0	250	239,0	4,6	5,7	42,0
Кл.№4.16	Печеня по-домашньому з мясом птиці	250	327,4	24,3	10,9	30,6	300	392,9	29,2	13,1	36,7
Кл. №1.24	Салат з капустию та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
№330	Компот із сухофруктів (Ф)	200	129,0	0,6	0,0	31,5	200	129,0	0,6	0,0	31,5
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	900	811,82	31,41	20,45	121,73	950	877,32	36,31	22,65	127,83
П'ятниця											
Кл.№2.11	Суп гороховий (Сб)	250	161,80	5,50	5,50	19,20	250,00	161,80	5,50	5,50	19,20
Кл. №08.25	Булгур (Г)	120	132,0	3,7	3,8	22,3	150	165,0	4,7	4,8	27,9
Зб.1987р.№50	Салат "Вінегрет"	100	128	1,5	10,1	7,5	100	128	1,5	10,1	7,5
	Твердий сир(МП)	15	54	3,45	4,35	0	15	54	3,45	4,35	0
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,00	3,0	4,0	16,7
№350	Чай з лимоном	200,00	63,00	0,20	0,00	15,20	200,00	63,00	0,20	0,00	15,20
	Фрукти сезонні	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80	100,00	95,00	1,50	0,20	21,80
	Всього	815	704,80	17,85	25,95	96,00	865	784,80	19,85	28,95	108,30
			733,97	24,63	23,59	107,53	916,60	827,94	28,38	26,788	119,20

Збірка рецептур, № розкладки	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-16 р.				
		Вихід, г	6-11 р.				Вихід, г	11-16 р.			
			630-735	21-25	21-24	88-103		720-840	25-29	25-29	98-114
1	2	3	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	4	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
3-й тиждень											
Понеділок											
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250	161,8	5,5	5,5	19,2	250	161,8	5,5	5,5	19,2
Зб. 1987р. №165	Макарони відвар. з тв. сир. маслом (Г,МП,Л)	120/15	220,8	9,44	8,16	27,04	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	150	168	2,6	4,6	28
Зб. 1987р. №350	Чай з лимоном	200	63	0,2	0	15,2	200	63	0,2	0	15,2
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100,00	38,00	0,80	0,20	9,00	100,00	38,00	0,80	0,20	9,00
	Всього	775	722,60	20,54	20,46	108,44	750,00	852,40	25,08	25,52	125,28
Вівторок											
Зб. 1987р. № 80	Суп гречаний (ЗП)	250	102	2,51	2,60	16,8	250	102	2,51	2,6	16,8
Кл. №4.04	Плов з м'ясою птиці	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07
Зб. 1987р. №50	Салат "Вінегрет"	100	128	1,5	10,1	7,5	100	128,00	1,50	10,10	7,50
Кл. №11.05	Какао на молоці (Л)	200	112,48	6,11	5,35	9,85	200	112,48	6,11	5,35	9,85
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	830	674,69	25,44	30,46	76,24	900	783,50	31,24	35,14	88,02
Середа											
Зб. 2004 р. №	Суп Болгарський (Я,Г)	250	102,05	2,72	3,93	15,26	250	102,05	2,72	3,93	15,26
Кл. №08.13	Картопляне пюре з орегано (МП)	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,5	9,3	26,4
Кл. №186	Рибна котлета (Р,Г,)	100	97,96	16,84	2,97	0,97	100	97,96	16,84	2,97	0,97
Зб. 1987р. №43	Салат з відвареного буряка на олії	100	63	2	2	9,2	100	63	2	2	9,2
	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	848	677,63	29,90	24,82	83,64	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	250	239	4,6	5,7	42
Кл. №08.25	Булгур (Г,)	100	110,00	3,10	3,20	18,60	120	132	3,7	3,8	22,3
Зб. 1987р. №285	Котлета з м'яса птиці (Г)	80	242,2	13,7	15,2	12,7	110	346	19,57	21,7	17,7
Кл. № 1.24	Салат з капустию та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5
	Фрукти сезонні	100	38	0,8	0,2	9	100	38	0,8	0,2	9
	Всього	830	791,92	24,91	27,75	110,63	880	917,72	31,38	34,85	119,33
П'ятниця											
Зб. 1987р. №60	Борщ з св. капустию	250	124,3	2,44	6,2	14,16	250	124,3	2,44	6,2	14,16
Кл. №3,03	Пухкий омлет з орегано (Г,Л,МП,Я)	50	87	6,00	6	0,4	50	87	6	6	0,4
Зб. 1987р. №144	Каша гречана розсіпчаста (ЗП,МП)	120	150,32	4,48	4,79	22,17	150	187,9	5,6	5,99	27,7
Кл. №1.24	Салат з капустию та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
	Твердий сир (МП)	15	54	3,45	4,35	0	15	54	3,45	4,35	0
Зб. 1987р. №330	Компот із сухофруктів	200	129	0,6	0	31,5	200	129	0,6	0	31,5
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього	865	732,04	20,88	27,19	95,86	915	816,62	23,00	30,39	108,09
			719,78	24,33	26,14	94,96	864,00	827,11	28,45	30,92	107,27

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-16 р.					
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103	Вихід, г	720-840	25-29	25-29	98-114	
			Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г		Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево- ди, г	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	4-й тиждень											
	Понеділок											
Зб.1987р. №74	Розсольнік (ЗП)	250	133	2,6	5,5	18,2	250	133	2,6	5,5	18,2	
Кл. №08.25	Булгур (Г,МП)	120	132	3,7	3,8	22,3	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	100/25	107	1,5	4	15,7	
Кл.№ 4.08	Шніцель з мяса птиці (Г,МП,Л,Я)	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19	
	Сік	200	98,7	1,2	0	22,5	200	98,7	1,2	0	22,5	
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	
	Фрукти сезонні	100	38	0,8	0,2	9	100	38	0,8	0,2	9	
	Всього	770	728,20	24,90	22,40	109,00	850	871,79	32,50	28,35	126,19	
	Вівторок											
Зб.1987р. №76	Суп селянський	250	106	2,3	4,4	14,1	250	106	2,3	4,4	14,1	
Кл. №08.13	Картопляне пюре з орегано (МП)	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,3	3,5	9,3	26,4	
ЗБ.1990 №195	Риба смажена (Р,Г)	60	110,22	12,55	4,64	4,56	90	165,33	18,83	6,97	6,84	
Зб.1987р. №330	Компот із сухофруктів	150	97	0,4	0	23,6	200	129	0,6	0	31,5	
Кл. №1.36	Салат з буряка та олії	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	
	Твердий сир (МП)	15	54	3,45	4,35	0	15	54	3,45	4,35	0	
	Фрукти сезонні	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100,0	52,4	0,4	0,4	11,8	
	Всього	795	651,49	23,49	24,40	84,40	905	779,28	30,63	28,61	99,87	
	Середа											
Кл. №2.11	Суп гороховий (СБ)	250	161,80	5,50	5,50	19,20	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	130/25	276	17,5	16,4	16	
ЗБ.1987р. №350	Чай з лимоном	200	63,0	0,2	0,0	15,2	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	100	66,71	1,01	3,63	7,45	
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50,0	118,0	3,0	4,0	16,7	
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	
	Всього	680	733,5	27,7	27,7	89,7	700,0	780,5	28,7	29,7	96,4	
	Четвер											
Зб.1987р. №60	Борщ з свіжою капустою	250	114,0	2,3	5,2	14,0	250,0	114,0	2,3	5,2	14,0	
Зб.1987р. №290	Каша ячнева (розсіпчаста) з маслом (Г,МП)	120	156,8	4,08	4	25,92	150	196	5,1	5	32,4	
Кл. №4.13	М'ясо птиці тушковане в соусі гуляш	70	110	15,2	3,5	2,5	100	157,15	21,7	5,06	3,63	
Зб.1987р. №50	Салат "Вінегрет"	100	128	1,5	10,1	7,5	100	128	1,5	10,1	7,5	
Кл. 2021р. №	Какао на молоці (Л)	200	122,12	6,76	5,96	10,61	200	122,12	6,76	5,96	10,61	
	Фрукти сезонні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	
	Всього	840	725,9	86,8	84,4	261,6	900,0	812,3	96,3	91,0	282,6	
	П'ятниця											
Зб. 2004 р. №	Суп Болгарський (Г,Я)	250	102,05	2,72	3,93	15,26	250	102,05	2,72	3,93	15,26	
Зб.1987р. №290	Каша гречана розсіпчаста (ЗП,МП)	120	222,4	7,04	9,38	36,8	150	278	8,8	6,6	45,1	
ЗБ.1987р. №173	Омлет натуральний (Я,МП)	58	132	5,5	11,7	1,1	58	132	5,5	11,7	1,1	
Кл. № 1.24	Салат з капустою та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	
	Йогурт (МП,Л)	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3	
	Фрукти сезонні	100	38	0,8	0,2	9	100	38	0,8	0,2	9	
	Всього	783	715,5	21,6	37,0	83,3	833,0	818,1	24,3	36,2	98,3	
			710,9	36,9	39,2	125,6	837,6	812,4	42,5	42,8	140,7	

710,9 36,9 39,2 125,6 837,6 812,4 42,5 42,8 140,7

Траншировано і проку-
меровано і скріплено
підписом і печаткою
5 (п'ять) сторінок.

Директор гімназії:
М. В. Кібік

