

ПОГОДЖЕНО"

Начальник Ізмаїльського районного управління ГУ
Держпродспоживслужби
Олександр ПРОДАНОВ
"20" 08 2025 р.

Україна

Одеська область Ізмаїльський район

САФ'ЯНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ "ЗАТВЕРДЖУЮ"
Ізмаїльської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів
Ізмаїльського району Одеської області
Наталія ТАРАСЕНКО
2025 р.

ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
На 2025/2026 навчальний рік (на осінні місяці)

Найменування страв		Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р				
		Вихід г.					Вихід г.				
1-й тиждень		Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г.	Вуглевод ди. г.	Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглевод и. г.		
с н і д а н о к	Понеділок										
	Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику	100	94	3,00	6,6	5,2	100	94	3,00	6,6	5,2
	каша пшенична	120	158	4,39	0,51	33,68	150	197	5,49	0,64	42,10
	яйце відв.	40	62,8	5,08	4,6	0,28	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	хліб цільнозерновий з	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	м'яким сиром	75	117,6	8,40	5,6	0,8	75	117,6	8,40	5,6	0,8
	сік фруктовий	200	92,8	0,80	0	22,4	200	92,8	0,80	0	22,4
	фрукти свіжі	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
	Всього	665	641,2	24,1	19,7	82,8	715	727,2	26,2	21,8	97,9
	Вівторок										
	салат з томат і перцю	100	50	1,15	3,13	5	100	50	1,15	3,13	5
	картопляне пюре з орегано	120	112	2,60	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36
	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	61	8,50	2,8	1,7	90	91	12,70	4,2	2,5
	соус кетчуп	25	14	0,33	0,02	3,2	25	14	0,33	0,02	3,2
	хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7
	какао з молоком	180	101	5,56	4,8	9,1	180	101	5,56	4,8	9,1
	фрукти свіжі	100	45	0,40	0,4	10,4	100	45	0,40	0,4	10,4
	Всього	615	454,0	20,3	16,6	58,1	710	559,0	26,4	20,4	70,3
	Середа										
	Макарони відв.	120	375	11,94	1,22	77,87	150	469	14,92	1,53	97,34
	курка по-італійські	59	102,00	16,75	3,06	1,89	84	148	24,60	4,43	2,73
	салат з моркви з сиром та сметаною	100	88	4,11	5,36	6,83	100	88	4,11	5,36	6,83
	узвар із сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
	фрукти свіжі	100	40	0,90	0,2	9,5	100	40	0,90	0,2	9,5
	Всього	579	667,0	34,3	9,8	111,4	634	807,0	45,2	11,5	131,7
	Четвер										
	горохове пюре	120	144	8,35	3,47	14,7	150	174	12,45	0,6	18,3
	овочеve cote	75	64	1,24	3,90	6,81	75	64	1,24	3,90	6,81
	запіканка сирна зі сметаним соусом	125	228,7	17,70	11,07	13,85	125	228,7	17,70	11,07	13,85
	чай з мелісою	200	0,25	0,02	0,01	0,04	200	0,25	0,02	0,01	0,04
	фрукти свіжі	100	42	0,40	0,3	10,1	100	42	0,40	0,3	10,1
	Всього	633	501,0	28,1	20,6	46,5	663	531,0	32,5	19,5	51,2
		П'ятниця									
плов з кур. мясом		175	240	19,75	5,25	28,46	250	343	28,22	7,53	40,65
салат з огірків, петрушки/ салат з моркви		100	49,00	1,53	3,15	4,49	100	49,00	1,53	3,15	4,49
хліб цільнозерновий		30	71	2,00	2	10	50	118	3,00	4	16,7
йогурт		125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4
фрукти свіжі		100	41	0,50	0,14	9	100	41	0,50	0,14	9
Всього		530	494,0	27,3	13,7	64,4	625	644,0	36,7	17,9	83,2

Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.				
	Вихід г.					Вихід г.				
	Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглеводи. г.		Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглеводи. г.	
2-й тиждень										
Понеділок										
кус-кус	120	235	7,55	2,03	42,6	150	294	9,44	2,54	53,3
скрамбл	50	84,00	5,85	5,19	3,25	50	84,00	5,85	5,19	3,25
сир м'який	75	117,6	8,40	5,6	0,8	75	147	10,50	11,2	1
Салат з огірків, петрушки або салат з	100	49	1,53	3,15	4,49	100	49	1,53	3,15	4,49
сік фруктовий	200	92,8	0,80	0	22,4	200	92,8	0,80	0	22,4
фрукти свіжі	100	43	0,80	0	10,1	100	43	0,80	0	10,1
Всього	645	621,4	24,9	16,0	83,6	675	709,8	28,9	22,1	94,5
Вівторок										
печеня по дом. з куркою	175	212	19,5	5,24	22,48	250	303	27,86	7,49	32,12
салат з капусти та моркви	100	56,00	1,59	3,11	6,56	100	56,00	1,59	3,11	6,56
хліб цільнозерновий з	30	71	2,00	2	10	50	118	3,00	4	16,7
твердим сиром	15	52	3,4	4,3	0,7	15	52	3,4	4,3	0,7
масло вершкове	3	19,9	0,02	2,19	0,03	4	26,5	0,02	2,92	0,03
узвар із сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
фрукти свіжі	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
Всього	623	517,9	27,6	17,2	65,5	719	662,5	36,9	22,2	81,9
Середа										
каша гречана	120	186	6,18	3,98	30,86	150	233	7,72	4,98	38,58
соус Кетчуп	15	8,00	0,19	0,01	1,92	15	8,00	0,19	0,01	1,92
Риба запечена з морквою та цибулею	60	71	9,60	2,7	4	90	107	14,40	4,1	6
Салат зі свіжих томатів з солодким пе	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
хліб цільнозерновий	30	71	1,80	2,4	10	50	118	3,00	4	16,7
какао з молоком	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12
фрукти свіжі	100	29	0,65	0,17	6	100	29	0,65	0,17	6
Всього	625	526,5	25,6	18,0	66,9	705	656,5	33,2	22,0	66,6
Четвер										
сочевиця зі спеціями	120	215	13,9	2,36	29,8	150	269	17,39	2,96	37,26
салат з капустою, огірків та кропу	100	61,00	1,24	3,02	7,45	100	61,00	1,24	3,02	7,45
запіканка сирна з бананом і сметаною	150	290	17,32	13	25,66	150	290	17,32	13	25,66
чай з липою	200	0,06	0,01	0	0,01	200	0,06	0,01	0	0,01
фрукти свіжі	100	29	0,65	0,17	6	100	29	0,65	0,17	6
Всього	670	595,1	33,1	18,6	68,9	700	649,1	36,6	19,2	76,4
П'ятниця										
рис розсипчастий з орегано	120	160	2,98	2,64	30,23	150	200	3,73	3,3	37,78
чахохбілі з куркою	100	136,00	17,71	4,37	6,71	143	195,00	25,32	6,24	9,59
салат з буряком та чорносливом	100	69	1,48	3,1	9,85	100	69	1,48	3,1	9,85
хліб цільнозерновий	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7
кефір	125	74	3,75	3,12	4,37	125	74	3,75	3,12	4,37
фрукти свіжі	100	42	0,40	0,3	10,1	100	42	0,40	0,3	10,1
Всього	575	552,0	28,1	15,9	71,3	668	698,0	37,7	20,1	88,4

Найменування страв		Енергетична цінність для дітей 6-11 р					Енергетична цінність для дітей 11-14 р				
		Вихід г.					Вихід г.				
3-й тиждень		Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглево ди. г.		Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглев оди. г.	
С н і д а н о к	Понеділок										
	макарони з сиром твердим	120	199	7,14	2,65	35,8	150	248	8,93	3,31	44,75
	яйце відв.	40	62,80	5,08	4,60	0,28	40	62,80	5,08	4,60	0,28
	салат з капусти, зел.горошку та насінн	100	93	3,43	6,08	6,74	100	93	3,43	6,08	6,74
	сік фруктовий	200	92,8	0,8	0	22,4	200	92,8	0,8	0	22,4
	фрукти свіжі	100	89	1,50	0,1	21,8	100	89	1,50	0,1	21,8
	Всього	560	536,6	18,0	13,4	87,0	590	585,6	19,7	14,1	96,0
С н і д а н о к	Вівторок										
	картопляне пюре з орегано	120	112	2,6	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36
	курка тушкована в томатному соусі	73	98,00	16,00	2,50	2,50	104	139,00	23,58	3,57	3,57
	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	100	74	0,70	3,6	9,7	100	74	0,70	3,6	9,7
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	какао з молоком	180	101	5,56	4,8	9,1	180	101	5,56	4,8	9,1
	фрукти свіжі	100	45	0,40	0,4	10,4	100	45	0,40	0,4	10,4
	Всього	603	501,0	27,3	16,4	60,4	684	617,0	36,5	20,2	72,8
С н і д а н о к	Середа										
	банаш	120	182	4,86	4	31,52	150	228	6,08	5,01	39,4
	риба тушкована з ов. під томат. соусом	60	76,00	10,29	3,15	2,00	90	114,00	15,44	4,73	3,01
	Салат з запеченої капусти та родзинка	100	125	2,00	6,4	14,8	100	125	2,00	6,4	14,8
	хліб цільнозерновий з	30	71	1,8	2,4	10	50	118	3	4	16,7
	м'яким сиром	75	117,6	8,40	5,6	0,8	75	117,6	8,40	5,6	0,8
	компот із ягід і родзинок	200	52	0,58	0,26	12,06	200	52	0,58	0,26	12,06
	фрукти свіжі	50	21	0,2	0,15	5,5	50	21	0,2	0,15	5,5
	Всього	635	644,6	28,1	22,0	76,7	715	775,6	35,7	26,2	92,3
С н і д а н о к	Четвер										
	горохове пюре	120	188	13,8	0,96	31,14	150	264	16,34	4,41	39,45
	салат з капусти,огірків та кропу	100	61,00	1,24	3,02	7,45	100	61,00	1,24	3,02	7,45
	запіканка сирна зі	125	228,7	17,70	11,07	13,85	125	228,7	17,70	11,07	13,85
	сметанним соусом	25	44	0,7	3,61	2,08	25	44	0,7	3,61	2,08
	чай з мелісою	200	0,25	0,02	0,01	0,04	200	0,25	0,02	0,01	0,04
	фрукти свіжі	100	50	0,90	0,2	11	100	50	0,90	0,2	11
	Всього	670	572,0	34,4	18,9	65,6	700	648,0	36,9	22,3	73,9
С н і д а н о к	П'ятниця										
	каша пшенична	120	158	4,39	0,51	33,68	150	147	5,49	0,64	42,1
	соус кетчуп	20	11,00	0,26	0,02	2,56	20	11,00	0,26	0,02	2,56
	Запечене філе курки з оригано	70	134	19,10	4,5	0,1	100	179	26,25	6,23	0,07
	салат зі св.томатів та перцю	100	50	1,15	3,13	5	100	50	1,15	3,13	5
	хліб цільнозерновий	30	71	1,80	2,4	10	30	71	1,80	2,4	10
	йогурт	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4
	фрукти свіжі	100	50	0,9	0,2	11	100	50	0,9	0,2	11
	Всього	565	567,0	31,1	13,9	74,7	625	601,0	39,3	15,7	83,1

Найменування страв		Енергетична цінність для дітей 6-11 р					Енергетична цінність для дітей 11-14 р				
		Вихід г.					Вихід г.				
4-й тиждень			Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглеводи. г.		Енерго цінність ккал	Білки. г	Жири. г	Вуглеводи. г.
С н і д а н о к	Понеділок										
	овочева паелья з куркумою(рис)	143	188	3,79	3,38	35,11	178	233	4,72	4,21	43,7
	яйце відварене	40	62,8	5,08	4,6	0,28	40	62,8	5,08	4,6	0,28
	салат з запеченої капусти з родзинкам	100	125,00	2,00	6,40	14,80	100	125	2,00	6,40	14,80
	хліб цільнозерновий з	30	71	2,00	2	10	50	118	3,00	4	16,7
	маслом вершковим та	3	19,9	0,02	2,19	0,03	4	26,5	0,02	2,92	0,03
	м'яким сиром	75	117,6	8,40	5,6	0,8	75	117,6	8,40	5,6	0,8
	чай з липою	200	0,06	0,01	0	0,01	200	0,06	0,01	0	0,01
	фрукти свіжі	100	40	0,8	0,3	8,7	100	40	0,8	0,3	8,7
	Всього	691	624,4	22,1	24,5	69,7	747	723,0	24,0	28,0	85,0
	Вівторок										
	картопляне пюре з орегано	120	112	2,6	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36
	курка тушков в соусі гуляш з тмином	70	110,00	15,20	3,50	2,50	90	141	19,50	4,60	3,30
	салат з буряка та олією	100	69	1,48	3,1	9,85	100	69	1,48	3,1	9,85
	хліб цільнозерновий з	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7
	твердим сиром	15	52	3,40	4,3	0,7	15	52	3,40	4,3	0,7
	сік	200	92,8	0,80	0	22,4	200	92,8	0,8	0	22,4
	фрукти свіжі	100	45	0,4	0,4	10,4	100	45	0,4	0,4	10,4
	Всього	635	551,8	25,9	16,4	74,5	705	658,2	31,8	20,2	86,7
	Середа										
	булгур	120	198	5,1	3,08	30,71	150	248	6,37	3,82	44,26
	риба тушков з овоч під томати соус	60	76,00	10,29	3,15	2,00	90	114,00	15,44	4,73	3,01
	Салат зі св.томатів та солодким перце	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,28	3,97
	какао з молоком	180	101	5,56	4,8	9,1	180	101	5,56	4,8	9,1
	фрукти свіжі	100	89	1,50	0,1	21,8	100	89	1,50	0,1	21,8
	Всього	560	513,5	23,5	14,5	67,6	620	601,5	29,9	16,7	82,1
	Четвер										
	сочевиця зі спеціями	120	215	13,9	2,36	29,8	150	269	17,39	2,96	37,26
	салат з капусти та моркви	100	56,00	1,59	3,11	6,56	100	56,00	1,59	3,11	6,56
	запiканка сирна зі	125	228,7	17,70	11,07	13,85	125	228,7	17,70	11,07	13,85
	сметанним соусом	25	44	0,7	3,61	2,08	25	44	0,7	3,61	2,08
	узвар із сухофруктів	200	62	0,64	0	15,34	200	62	0,64	0	15,34
	фрукти свіжі	100	40	0,80	0,3	8,7	100	40	0,80	0,3	8,7
	Всього	670	645,7	35,3	20,5	76,3	700	699,7	38,8	21,1	83,8
	П'ятниця										
	каша гречана	149	230	21,46	5,14	24,23	213	323	30,67	7,34	34,63
	чахохбілі з куркою	100	136	17,71	4,37	6,71	143	195	25,32	6,24	9,59
	салат з капусти, моркви та зел.горошк	100	67,98	1,98	3,65	6,21	100	67,98	1,98	3,65	6,23
	хліб цільнозерновий	30	71	1,80	2,4	10	50	118	3,00	4	16,7
	йогурт	125	93	3,47	3,12	12,4	125	93	3,47	3,12	12,4
	фрукти свіжі	100	89	1,50	0,1	21,8	100	89	1,50	0,1	21,8
	Всього	604	687,0	47,9	18,8	81,4	731	886,0	65,9	24,5	101,4