

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник
Ізмаїльського районного управління
ГУ Держпродспоживслужби
в Одеській області

Олександр ПРОДАНОВ
« 28 » 2025 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор Старонекрасівського ЗЗСО
Саф'янівської сільської ради
Ізмаїльського району Одеської області
Ангела КИРИЧЕВСЬКА

« 28 » 2025 року

**Чотиритижневе перспективне меню
на осінній період
Старонекрасівського закладу загальної
середньої освіти
Саф'янівської сільської ради
Ізмаїльського району Одеської області
на 2025-2026 навчальний рік**

		Енергетична цінність для дітей 6-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
	1-й тиждень	Вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок											
	Салат з капусти та моркви	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,2	1,51	3,45	5,83
	Яйце відварене	50	63,6	5,12	4,64	0,3	50	79,5	6,4	5,8	0,37
	Каша гречана з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,4	5,7	3,2	32,25
	Чай з липи	200	0,06	0,01	0,00	0,01	200	0,06	0,01	0,00	0,01
	Лимон порц.	6	2,16	0,03	0,03	0,36	6	2,16	0,03	0,03	0,36
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
	Сир м'який	75	210	15,98	15,09	0,58	75	210	15,98	15,09	0,58
	Фрукти різноманітні	100	40	0,90	0,20	9,50	100	40	0,90	0,20	9,50
	Всього:	671	588,04	30,15	28,01	51,8	721	685,6	33,8	27,7	65,5

Вівторок

	Салат з буряком, чорносливом та сметаною	100	73	1,67	1,62	13,80	100	73	1,67	1,62	13,80
	Рибні котлети	60	61	9,96	1,09	2,73	90	91,5	14,94	1,63	4,09
	Соус «Кетчуп»	25	14	0,33	0,02	3,20	25	14	0,33	0,02	3,20
	Картопляне пюре з орегано	120	112	2,60	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36
	Какао з молоком	200	112,2	5,56	4,80	9,10	200	112,2	5,56	4,80	9,10
	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
	Фрукти різноманітні	100	45	0,40	0,40	10,40	100	45	0,40	0,40	10,40
	Всього:	635	488,2	22,52	13,00	80,89	715	594	29,46	15,58	80,55

Середа

	Салат з свіжих томатів та маринованої цибулі/Салат з моркви, карі та соусом «Вінегрет»	100	59	1,17	3,15	6,78	100	59	1,17	3,15	6,78
	Запечене куряче філе з орегано	70	130	23,0	4,0	0,42	100	186	32,66	5,66	0,58
	Макарони з твердим сиром	100	337,5	11,3	2,6	65,0	120	405	13,66	3,32	78,51
	Узвар з сухофруктів	200	62	0,64	0,0	15,34	200	62	0,64	0,0	15,34
	Фрукти різноманітні	100	43	0,80	0	10,10	100	43	0,80	0,0	10,10
	Всього:	570	631,5	36,91	9,75	97,64	620	755	48,93	12,13	111,31

Четвер

	Салат з капусти, огірків та кропу/Салат з капусти та ароматною олією	100	49	1,51	2,89	5,08	100	49	1,51	2,89	5,08
	Запіканка сирна з ягідним кюлі	125/25	243,6	18,03	11,33	17,85	125/25	243,6	18,03	11,33	17,85
	Горохове пюре жовте	120	188	13,8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,20	38,93
	Сік	200	98,7	1,2	0,00	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,5
	Фрукти різноманітні	100	42	0,4	0,00	11,0	100	42	0,4	0,00	11,0
	Всього:	670	602,7	34,94	15,08	87,58	690	669	38,39	15,42	95,36

П'ятниця

	Лінійні голубці	335	305	28	8,25	30,36	355	365	33	9,85	36,25
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
	Йогурт	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
	Фрукти різноманітні	100	95	0,2	0,2	21,8	100	95	0,2	0,2	21,8
	Всього:	590	557	33,5	16,75	67,46	730	664,3	38,5	25,95	79,45

2-й тиждень	Вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглево ди, г
2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
Понеділок										
Салат зі свіжих томатів та солодким перцем/ Салат з капусти та моркви	100	50	1,15	3,13	5,00	100	50	1,15	3,13	5,00
Скрамбл	50	84	5,85	5,19	3,25	50	79,5	6,4	5,8	0,37
Каша ячна	120	151	4,39	0,52	31,84	150	188	5,49	0,65	39,80
Какао з молоком	200	112,2	5,56	4,80	9,10	200	112,2	5,56	4,80	9,10
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Фрукти різноманітні	100	40	0,90	0,20	9,50	100	40	0,90	0,20	9,50
Всього:	600	508,2	19,85	15,84	68,69	650	588	22,8	17,88	80,37
Вівторок										
Салат з буряком та ароматною олією	100	69	1,48	3,10	9,85	100	73	1,67	1,62	13,80
Риба тушкована з овочами	60	76	10,29	3,15	2,01	90	114	15,44	4,73	3,03
Печення по дом.з куркою	175	212	19,5	5,24	22,48	250	303	27,86	7,49	32,12
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Сир м'який	75	210	15,98	15,09	0,58	75	210	15,98	15,09	0,58
Чай меліса	200	0,25	0,02	0,01	0,04	200	0,25	0,02	0,01	0,04
Фрукти різноманітні	100	45	0,40	0,00	10,40	100	45	0,40	0,40	10,40
Всього:	685	583,2	32,77	24,4	51,56	765	700,5	40,07	28,96	67,01
Середа										
Салат з капусти, огірків та кропу/ Салат з капусти та ароматною олією	100	49	1,51	2,98	5,08	100	49	1,51	2,98	5,08
Курячі нагітси.	88	199	21,44	4,7	15,87	125	270	29,04	6,68	22,55
Рис розсипчастий з орегано	120	160	2,98	2,64	30,23	150	200	3,73	3,30	37,78
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Сир твердий	15	52	3,37	4,2	0,7	15	52	3,37	4,2	0,7
Узвар з сухофруктів	200	62	0,64	0,0	15,34	200	62	0,64	0,0	15,34
Фрукти різноманітні	100	43	0,80	0	10,10	100	43	0,80	0,0	10,10
Всього:	635	625	22,1	28,02	72,05	715	724,3	28,45	36,74	89,54
Четвер										
Салат з огірків, петрушки та часником/Салат з капусти та моркви	100	49	1,53	3,15	4,49	100	49	1,53	3,15	4,49
Запіканка сирна зі сметанним соусом	125/25	227	14,9	12,48	13,13	125/25	227	14,9	12,48	13,13
Сочевиця зі спеціями	120	221	13,88	3,01	29,76	150	269	17,39	2,96	37,26
Сік	200	98,7	1,2	0,00	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,5
Фрукти різноманітні	100	42	0,4	0,00	11,0	100	42	0,4	0,00	11,0
Всього:	670	637,7	31,91	18,64	80,88	700	685,7	35,42	18,59	88,38
П'ятниця										
Салат з буряком, курагою, йогуртом та горіхами/ Салат зі свіжих томатів та маринованої цибулі	100	167	3,92	9,83	16,46	100	167	3,92	9,83	16,46
Мітболи з птиці	70	99	17,23	1,2	4,75	100	138	24,12	1,68	6,65
Соус «Кетчуп»	25	14	0,33	0,02	3,20	25	14	0,33	0,02	3,20
Кус-кус розсипчастий	120	235	7,55	2,03	42,60	150	294	9,44	2,54	53,3
Йогурт	125	86	2	6,3	5,3	125	86	2	6,3	5,3
Фрукти різноманітні	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього:	540	696	32,53	19,58	77,65	600	794	41,31	20,57	106,8

		Енергетична цінність для дітей 6-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
	3-й тиждень	Вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід	Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
	Овочеve асорті/Салат з запеченої капусти та родзинками	100	85	2,19	5,99	6,44	100	85	2,19	5,99	6,44
	Яйце відварене	50	79,5	6,4	5,8	0,37	50	79,5	6,4	5,8	0,37
	Макарони з твердим сиrom	120	405	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15
	Чай з липи	200	0,06	0,01	0,00	0,01	200	0,06	0,01	0,00	0,01
	Лимон порц.	6	2,16	0,03	0,03	0,36	6	2,16	0,03	0,03	0,36
	Фрукти різноманітні	100	50	0,9	0,0	9,4	100	50	0,9	0,0	9,4
	Всього:	576	621,72	23,22	15,14	95,19	606	722,72	26,65	15,98	114,73
	Вівторок										

Вівторок										
Салат з капусти та моркви/Салат з квашеної капусти,	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	73	1,67	1,62	13,80
Рибні котлети	60	61	9,96	1,09	2,73	90	91,5	14,94	1,63	4,09
Картопляне пюре з орегано	120	112	2,60	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36
Узвар із сухофруктів	150	47	0,48	0,00	13,81	150	47	0,48	0,00	13,81
Хліб цільнозерновий	30	71	2	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Сир м'який	75	210	15,98	15,09	0,58	75	210	15,98	15,09	0,58
Фрукти різноманітні	100	45	0,40	0,00	10,40	100	45	0,40	0,00	10,40
Всього:	635	610,02	32,93	24,68	62,03	715	724,8	40,03	25,45	82,64
Середа										

Середа										
Салат з огірків, капусти та кропу/Салат з моркви та карі	100	49	1,51	2,98	5,08	100	49	1,51	2,98	5,08
Запечене куряче філе з орегано	70	130	23,0	4,0	0,42	100	186	32,66	5,66	0,58
Кукурудзяна каша	120	98	3,67	0,95	18,45	150	122	4,58	1,19	23,07
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Какао з молоком	200	112	6,18	5,34	10,12	200	112	6,18	5,34	10,12
Фрукти різноманітні	100	43	0,80	0	10,10	100	43	0,80	0,0	10,10
Всього:	620	503	37,16	15,27	54,17	700	630,3	49,03	18,47	84,02
Четвер										

Четвер											
Салат зі свіжих томатів та маринованої цибулі/Салат з капусти та ароматною олією	100	49	1,51	2,89	5,08	100	49	1,51	2,89	5,08	
Запіканка сирна з ягідним кюлі	125/25	243,6	18,03	11,33	17,85	125/25	243,6	18,03	11,33	17,85	
Горохове пюре жовте	120	188	13,8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,20	38,93	
Сік	200	98,7	1,2	0,00	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,5	
Фрукти різноманітні	100	42	0,4	0,00	11,0	100	42	0,4	0,00	11,0	
Всього:	670	602,7	34,94	15,08	87,58	690	669	38,39	15,42	95,36	
П'ятниця											

П'ятниця										
Салат зі свіжих томатів та солодким перцем/Салат з буряком та ароматною олією	100	50	1,15	3,13	5,00	100	50	1,15	3,13	5,00
Куряче стегно в імбирному соусі	70	148	10,88	17,32	4,57	100	210	12,96	20,62	5,45
Каша гречана з чебр.	120	184	6,20	3,78	30,90	150	230	7,75	4,7	38,63
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0
Фрукти різноманітні	100	95	0,2	0,2	21,8	100	95	0,2	0,2	21,8
Всього:	545	610,5	23,93	29,53	77,27	625	765,8	28,86	35,05	92,48

		Енергетична цінність для дітей 6-11 років					Енергетична цінність для дітей 11-14 років				
	4-й тиждень	Вихід	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід	Енерго- цінність , ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
	Салат з капусти, зеленим горошком та насінням соняшника	100	93	3,43	6,08	6,74	100	93	3,43	6,08	6,74
	Пухкий омлет	50	84	5,86	5,19	3,28	50	84	5,86	5,19	3,28
	Овочева паелья з рисом та куркумою	120	156	3,16	2,82	29,22	150	188	3,79	3,38	35,11
	Чай з меліси	200	0,06	0,01	0,00	0,01	200	0,06	0,01	0,00	0,01
	Лимон порц.	6	2,16	0,03	0,03	0,36	6	2,16	0,03	0,03	0,36
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
	Сир м'який	75	210	15,98	15,09	0,58	75	210	15,98	15,09	0,58
	Фрукти різноманітні	100	40	0,90	0,0	9,50	100	40	0,90	0,00	9,50
	Всього:	681	656,2	31,37	31,08	59,70	731	735,5	33,3	33,88	72,1

Вівторок

Салат з буряком, чорносливом та сметаною	100	73	1,67	1,62	13,80	100	73	1,67	1,62	13,80
Риба тушкована з овочами	60	76	10,29	3,15	2,01	90	114	15,44	4,73	3,01
Картопляне пюре з орегано	120	112	2,60	3,05	18,68	150	140	3,26	3,81	23,36
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Какао з молоком	200	112,2	6,18	5,34	10,12	200	112,2	6,18	5,34	10,12
Фрукти різноманітні	100	45	0,40	0,00	10,40	100	45	0,40	0,00	10,40
Всього:	610	490	23,14	20,5	65,01	690	602,5	30,25	24,14	77,29

Середа

Запечена цвітна капуста з бешамеллю /Салат з моркви, та капусти	100	87	4,22	3,97	9,34	100	87	4,22	3,97	9,34
Чахохбілі з куркою	70	136	17,71	4,37	6,71	100	195	25,32	6,24	9,59
Булгур	120	202	5,20	3,8	36,48	150	252	6,51	3,85	45,60
Сир твердий	15	52	3,37	4,2	0,7	15	52	3,37	4,2	0,7
Узвар з сухофруктів	200	62	0,64	0,0	15,34	200	62	0,64	0,0	15,34
Фрукти різноманітні	100	43	0,80	0	10,10	100	43	0,80	0,0	10,10
Всього:	605	520	31,94	16,34	78,67	665	691	40,86	18,26	90,67

Четвер

Салат з капусти, огірків та кропу/Салат з капусти та ароматною олією	100	49	1,51	2,89	5,08	100	49	1,51	2,89	5,08
Запіканка сирна зі сметаним соусом	125/25	227	14,09	12,48	13,13	125/25	227	14,09	12,48	13,13
Сочевиця зі спеціями	120	221	13,88	3,01	29,76	150	269	17,39	2,96	37,26
Сік	200	98,7	1,2	0,00	22,5	200	98,7	1,2	0,00	22,5
Фрукти різноманітні	100	42	0,4	0,00	11,0	100	42	0,4	0,00	11,0
Всього:	670	637,7	31,08	18,38	81,47	700	685,7	34,59	18,33	88,97

П'ятниця

Овочеве соте/Салат з моркви та карі	100	113,8	2,0	3,6	22,1	100	113,8	2,0	3,6	22,1
Запечене філе куряче з орегано	70	130	23	4,0	0,42	100	186	32,66	5,66	0,58
Каша пшенична	120	151	4,39	0,52	31,8	150	188	5,49	0,65	39,80
Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118,3	3,3	3,3	16,6
Кефір	125	62,5	3,5	3,1	5,0	125	62,5	3,5	3,1	5,0
Фрукти різноманітні	100	95	0,2	0,2	21,8	100	95	0,2	0,2	21,8
Всього:	545	623,3	35,09	13,42	91,12	625	763,6	47,15	16,46	105,88