Погоджено

В.о заступника начальника

Головного управління

Держпродспоживслужби

в Запорізькій області

_____ Андрій Феленко

Затверджено

_____

ФОП Чернишенко С.В.

Примірне чотиритижневе меню

на літній період 2025-2026 навчального року

для організації одноразового харчування, а саме обіду, учнів 1-9 класів Мелітопольської гімназії №23

та Ліцею №9 Мелітопольської міської ради Запорізької області, харчування здійснюється за місцем навчання учнів шляхом надання кейтерингових послуг з постачання готової кулінарної продукції оператором ринку харчових продуктів (ФОП Чернишенко) на підставі укладеного договору

м Запоріжжя

2026 рік

1 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком **6-11 років**		Для дітей віком **11-14 років**		Для дітей віком **14-18 років**	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.13	-	Квасолева юшка	250	170	250	170	250	170
10.46	Л, МП, Г, ЗП	Вермішель з томатами/сиром	120/15	295	150/15	368	150/15	368
7.17	Р, Я, ЗП	Риба, запечена у кукурудз панір	60	82	90	123	120	164
1.27	-	Салат з капусти та моркви	100	55	120	66	120	66
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
13.10	-	Напій з лимонів та апельсинів	200	14	200	14	200	14
12.1		Полуниця	100	37	100	37	100	37
Всього кілокалорій за обід				724		849		890
Вівторок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.3	Л,МП	Полтавський борщ	250	168,3	250	168,3	250	168,3
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	120	174	150	217,5	150	217,5
8.49	ЗП, Г	Мітболи з житнім хлібом	70	161	100	230	120	276
1.16	ГЦ	Салат з моркви та яблук з соусом вінегрет	100	69	120	82,8	120	82,8
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				778,3		904,6		950,6

Середа								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.23	-	Юшка з фрикадельками	250/29	137	250/29	137	250/29	137
4.15	-	Лобіо з квасолею	150	156	200	208	200	208
9.14	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	40	105	70	183,7	90	236,2
5.15	Я, МП, Л	Французький омлет	35	66	35	66	35	66
1.13	-	Салат зелени з огірків та томатів	100	63	120	76	120	76
		Хліб цільнозерн	30	71	30	71	30	71
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	200	62	200	62	200	62
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				710		853,7		906,2
Четвер								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.2	Л,МП	Борщ з картоплею зі сметаною	250/25	197,6	250/25	197,6	250/25	197,6
10.52	Г, ЗП	Перлова каша з овочами	120	120	150	151	150	151
8.60	ЗП, Я, Г	Парові січеники мясні	70	181,1	100	258,7	120	310,5
1.45	ГЦ	Вінегрет	100	84	120	100,8	120	100,8
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	50	113,3
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	200	21,3	200	21,3	200	21,3
12.1		Груша	100	56,5	100	56,5	100	56,5
Всього кілокалорій за обід				731,5		856,9		950,9
П'ятниця								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.22	МП	Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною	250/25	185,7	250/25	185,7	250/25	185,7
3.29	МП, Л	Картопля, тушкована з кмином і кукурудзою	120	117,8	150	147,3	150	147,3
8.47	-	Свинина карі	70	232,7	100	332,4	120	398,9
1.33	-	Салат з молодої капусти, огірків, кропу	100	49	120	59	120	59
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.19	-	Ягідний узвар	200	68	200	68	200	68
12.1		Слива	100	46	100	46	100	46
Всього кілокалорій за обід				767,2		906,4		972,9

2 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком **6-11 років**		Для дітей віком **11 - 14 років**		Для дітей віком **14 -18 років**	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.23	-	Юшка з фрикадельками	250/29	137	250/29	137	250/29	137
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	120	174	150	217,5	150	217,5
8.62	ЗП, Г	Фрикадельки мясні в томат соусі (свинина)	100	200	130	260	160	320
1.39	-	Салат з буряка з ароматною олією	100	69	120	82,8	120	82,8
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				854		903,3		963,3
Вівторок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.3	Л, МП	Полтавський борщ зі сметан	250/25	216,5	250/25	216,5	250/25	216,5
10.22	Л,МП	Картопляне пюре з орегано	120	111,6	150	139,5	150	139,5
8.59		М'ясні відбивні в сухарях	70	188,3	100	269	120	322,8
1.16	ГЦ	Салат з моркви та яблук з соусом вінегрет	100	69	120	82,8	120	82,8
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	200	62	200	62	200	62
12.1		Персик	100	40	100	40	100	40
Всього кілокалорій за обід				755,4		877,8		931,6

Середа								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.22	МП	Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною	250/25	185,7	250/25	185,7	250/25	185,7
10.41	Г, ЗП	Маринара (макарони)	120	254	150	318	150	318
7.6	Р,Я	Фрикадельки рибні	60	61	90	91,5	120	122
1.35		Салат з молодої капусти, огірків та томатів	100	49	120	59	120	59
		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
13.10		Напій з лимонів та апельсинів	200	14	200	14	200	14
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за обід				724,7		829,2		859,7
Четвер								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.30	-	Мінестроне з вермішеллю	250	153	250	153	250	153
10.12	Л, МП, ЗП	Рис розсипчастий з орегано	120	159,6	150	199,5	150	199,5
9.11		Курка тушкован в соусі гуляш	70	103	100	147	120	176
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі смет/ сиром	100/15	135	120/15	162	120/15	162
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	200	62	200	62	200	62
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				730,6		841,5		870,5
П'ятниця								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.2	Л, МП	Борщ з картоплею	250	149,4	250	149,4	250	149,4
10.24		Товчанка з бобовими	120	136	150	170	150	170
8.17	Г,ЗП	Шніцель зі свинини	70	249,7	100	356,7	120	428,0
1.27	-	Салат з капусти та моркви	100	55	120	66	120	66
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.10	-	Напій з лимонів та апельсин	200	14	200	14	200	14
12.1		Полуниця	100	37	100	37	100	37
Всього кілокалорій за обід				709,1		861,1		932,4

3 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком **6-11 років**		Для дітей віком **11 -14 років**		Для дітей віком **14 - 18 років**	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.2	Л,МП	Борщ з картоплею зі сметаною	250/25	197,6	250/25	197,6	250/25	197,6
10.8	Л, МП, ЗП	Гречана каша з томатною пастою	120	195,6	150	244,5	150	244,5
9.54	ЗП, Г, Я	Січеники з м'яса птиці	70	114,3	100	163,3	120	196
1.16	ГЦ	Салат з моркви та яблук з соусом вінегрет	100	69	120	82,8	120	82,8
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	200	48	200	48	200	48
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				742,5		854,2		886,9
Вівторок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.22	МП	Бограч закарпатський без м'яса зі сметаною	250/25	185,7	250/25	185,7	250/25	185,7
8.14	-	Чилі конкарне з яловичиною	190	269	250	354	270	382,3
5.15	Я, МП, Л	Французький омлет	35	66	35	66	35	66
1.27		Салат з капусти та моркви	100	50	120	60	120	60
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
12.1		Слива	100	46	100	46	100	46
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
Всього кілокалорій за обід				772,7		867,7		896

Середа								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.23	-	Юшка з фрикадельками	250/29	137	250/29	137	250/29	137
10.22	Л, МП	Картопляне пюре з орегано	120	111,6	150	139,5	150	139,5
8.47		Свинина карі	70	232,7	100	332,4	120	398,9
1.45	ГЦ	Вінегрет	100	84	120	100,8	120	100,8
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.19	-	Ягідний узвар	200	68	200	68	200	68
12.1		Полуниця	100	36	100	36	100	36
Всього кілокалорій за обід				737,3		881,7		948,2
Четвер								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.3	Л,МП	Полтавський борщ	250	168,3	250	168,3	250	168,3
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	120	174	150	217,5	150	217,5
8.62	ЗП,Г	Фрикадельки мясні в томат соусі (свинина)	80	160	130	260	160	320
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
1.13		Салат зелен з огірків та томатів	100	63	120	76	120	76
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	200	61	200	61	200	61
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				744,3		900,8		960,8
П'ятниця								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.12	С	Суп гороховий	250	178	250	178	250	178
10.41	Г, ЗП	Маринара (макарони)	120	254	150	318	150	318
7.5	Р	Риба тушк з овочами під томатним соусом	75	95	113	143,1	150	190
1.33	-	Салат з молодої капусти, огірків та кропу	100	49	120	59	120	59
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	200	48	200	48	200	48
12.1		Персик	100	40	100	40	100	40
Всього кілокалорій за обід				732		854,1		901

4 тиждень

Збірник рецептур, № тк	Наявні алергени	Найменування страв	Для дітей віком **6 - 11 років**		Для дітей віком **11 - 14 років**		Для дітей віком **14 - 18 років**	
			Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність	Вихід, гр	Енергетична цінність
Понеділок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.22	МП	Бограч закарпатський без м`яса зі сметаною	250/25	185,7	250/25	185,7	250/25	185,7
10.15	ЗП	Овочева паелья з куркумою	120	156	150	188	150	188
8.49	Г, ЗП	Мітболи з житнім хлібом (свинина)	70	161	100	230	120	276
1.27		Салат з капусти та моркви	100	55	120	66	120	66
		Хліб житній	30	68	50	113,3	50	113,3
13.19		Напій з лимонів та апельсинів	200	14	200	14	200	14
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за обід				689,7		847		893
Вівторок								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.23	-	Юшка з фрикадельками	250/29	137	250/29	137	250/29	137
10.45	Л, МП, Г, ЗП	Вермішель із сиром	100	337,3	120	404,8	130	438,5
9.45	ЗП, Г,Я	Мітболи з птиці з мускатним горіхом	41	54,6	71	94,6	91	121,2
1.13		Салат зелен з огірків/томатів	100	63	120	76	120	76
		Хліб житній	30	68	30	68	50	113,3
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	200	21	200	21	200	21
12.1		Груша	100	56,5	100	56,5	100	56,5
Всього кілокалорій за обід				736,5		857,9		963,5

Середа								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.19	-	Сочевичний суп-пюре	250	195	250	195	250	195
3.29	МП, Л	Картопля, тушкована з кмином і кукурудзою	120	117,8	150	147,3	150	147,3
8.62	ЗП, Г	Фрикадельки м'ясні в томатному соусі (свинина)	80	160	130	260	160	320
1.45	ГЦ	Вінегрет	100	84	120	100,8	120	74
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.11	-	Узвар із суміші сухофруктів	200	62	200	62	200	62
12.1		Полуниця	100	36	100	36	100	36
Всього кілокалорій за обід				722,8		869		928,3
Четвер								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.2	Л, МП	Борщ з картоплею зі сметан	250/25	197,6	250/25	197,6	250/25	197,6
3.21	-	Овочеве рагу з зеленим горошком	120	120	170	170	170	170
7.17	Р, Я, ЗП	Риба, запечена у кукурудзяній паніровці	60	82	90	123	120	164
5.1	Г, Я, МП, Л, ЗП	Скрамбл з сиром	50/15	136	50/15	136	50/15	136
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.8	-	Компот з ягід або фруктів	200	48	200	48	200	48
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за обід				741,6		832,6		873,6
П'ятниця								
Обід				630 - 735		720 - 840		810 – 945
2.3	Л, МП	Полтавський борщ	250	168,3	250	168,3	250	168,3
10.54	Л, МП, Г, ЗП	Булгур	120	202	150	252	150	252
8.60	ЗП, Я, Г	Парові січеники м'ясні	70	181,1	100	258,7	120	310,5
1.27		Салат з капусти та моркви	100	55	120	66	120	66
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Персик	100	40	100	40	100	47,5
Всього кілокалорій за обід				802,4		941		992,8

Фізична особа підприємець С.В.Чернишенко