Погоджено

В.о заступника начальника

Головного управління

Держпродспоживслужби

В Запорізькій області

_____ Віталій Діков

Затверджено

_____

ФОП Чернишенко С.В.

Примірне чотиритижневе меню

на зимовий період 2025-2026 навчального року

для організації одноразового харчування, а саме сніданку, 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

2025 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								
Сніданок				525-630		600-720		675 – 810
10.8	Л, МП, ЗП	Гречана каша з томатною пастою	120	195,6	150	244,5	150	244,5
9.31	ЗП, Я	Парові котлети з м'яса птиці	70	120,2	100	171,7	120	206,0
1.21	Л, МП	Салат з моркви/сиром та смет	100	88	120	105,6	120	105,6
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118,3	50	118,3
13.16	-	Зелений чай з жасмином	200	21	200	21	200	21
12.1		Мандарин	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за сніданок				545,8		711,1		745,4
Вівторок								
Сніданок				525-630		600-720		675 – 810
10.22	Л, МП	Картопляне пюре з орегано	120	111,6	150	139,5	200	186
5.4	Г, Я, МР, Л, ЗП	Пухкий омлет з орегано	50	84	50	84	50	84
1.26	-	Салат з капусти, зел горошку та насіння соняшнику	100	93	120	111,6	120	111,6
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118,3	50	118,3
13.1	Л, МП	Какао з молоком	200	112	200	112	200	112
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				561,6		655,4		701,9
Середа								
Сніданок				525-630		600-720		675 – 810
10.54	Л, МП, ЗП, Г	Булгур	120	201,6	150	252	150	252
9.8	-	Курка по-італійськи	84	148	115	202,6	140	246,6
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі сметаною	100	83,7	120	100,4	120	100,4
		Хліб житній	30	68	30	68	50	113,3
13.31	-	Компот з журавлиною і м'ятою	200	36	200	36	200	36
12.1		Апельсин	100	47,5	100	47,5	100	47,5
Всього кілокалорій за сніданок				584,8		706,54		795,84

Четвер								
Сніданок				525-630		600-720		675 – 810
10.45	Г,ЗП, Л, МП	Вермішель з сиром	120	405	150	506	150	506
1.30	ГЦ	Салат з червоної капусти з соусом вінегрет	100	58,3	120	69,96	120	69,96
13.6	Л,МП	Чай масала	200	66	200	66	200	66
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за сніданок				579,3		691,9		691,9
П'ятниця								
Сніданок				525-630		600-720		675 – 810
10.14	Л, МП, ЗП	Ризото з зеленим горошком та твердим сиром	150	183	170	207,4	170	207,4
7.10	Р, Я, ЗП, Г	Рибні нагетси	60	100,3	90	150,4	120	200,6
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі смет	100	84	120	100,8	120	100,8
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				545,3		636,6		686,8

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								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
9.20	ЗП	Плов з курячим м'ясом	250	343	300	411	370	506,9
1.2	К	Асорті овочеве	100	85	120	102	120	102
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118,3	50	118,3
13.6	Л, МП	Чай масала	200	65	200	65	200	65
12.1		Апельсин	100	46,7	100	46,7	100	46,7
Всього кілокалорій за сніданок				610,7		726		838,9
Вівторок								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.45	Л, МП, Г, ЗП	Вермішель із сиром	120	405	150	506	150	506
1.27	-	Салат з капусти та моркви	100	56	120	67,2	120	67,2
13.9	-	Компот з ягід з м'ятою (вишня)	200	52	200	52	200	52
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				603		721		721
Середа								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
4.4	-	Сочевиця тушкована з овочами	120	144	150	180	150	180
9.31	ЗП, Я	Парові котлети з м'яса птиці	70	120,2	100	171,7	120	206
1.39		Салат з буряка з ароматною олією	100	69	120	82,8	120	82,8
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118,3	50	118,3
13.1	Л, МП	Какао з молоком	200	112	200	112	200	112
12.1		Апельсин	100	46,7	100	46,7	100	46,7
Всього кілокалорій за сніданок				562,9		711,5		745,8

Четвер								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.26	Л, МП	Картопля запечена з вершков маслом	120	149	150	187	150	187
7.10	Р, Я, ЗП, Г	Рибні нагетси	60	100,3	90	150,4	120	200,6
1.41	Л, МП, ГХ	Салат з буряком, курагою та горіхами з йогуртом	100	167	120	200,4	120	200,4
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				594,3		715,8		766,0
П'ятниця								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.16	Л, МП, Г, ЗП	Кускус розсипчастий	120	235	150	294	150	294
5.8	Я	Шакшука	60	87	60	87	60	87
1.38	Л, МП	Салат з буряка зі сметаною	100	61,7	120	74,04	120	74,04
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118,3	60	142
13.17		Чорний чай з чебрецем	200	21,3	200	21,3	200	21,3
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				566		684,64		708,34

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								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.54	Л, МП, ЗП, Г	Булгур	120	201,6	150	252	150	252
9.8	-	Курка по-італійські	70	121	100	172,8	120	207,4
1.38	Л, МП	Салат з буряка зі сметаною	100	61,7	120	74,0	120	74,0
		Хліб житній	30	68	50	113,3	50	113,3
13.24	-	Обліпиховий чай	200	35	200	35	200	35
12.1		Апельсин	100	47,5	100	47,5	100	47,5
Всього кілокалорій за сніданок				534,8		694,6		729,2
Вівторок								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.20	Л, МП	Відварена картопля з вершковим маслом	120	118	150	147	150	147
9.14	ГЦ	Куряче стегно в гірчичному соусі	70	188	100	268,6	120	322,3
1.22	Л, МП	Салат з моркви та капусти з хроном і сметаною	100	56,2	120	67,4	120	67,4
		Хліб житній	30	68	30	68	30	68
13.17	-	Чорний чай з чебрецем	200	21	200	21	200	21
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				541,2		662,0		715,7

Середа								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.12	Л, МП, ЗП	Рис розсипчастий з орегано	120	159,6	150	199,5	160	212,8
7.10	Р, Я, ЗП, Г	Рибні нагетси	60	100,3	90	150,4	120	200,6
1.39		Салат з буряка з ароматн олією	100	69	120	82,8	120	82,8
13.1	Л, МП	Какао з молоком	200	112	200	112	200	112
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				530,9		634,7		698,2
Четвер								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.42	Л, МП, Г, ЗП	Альо-Альо (макарони)	120	375	150	469	150	469
1.43	Л, МП, Я	Салат з буряка та яєць зі сметаною	100	83,7	120	100,4	120	100,4
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за сніданок				596,7		707,4		707,4
П'ятниця								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.2	Л, МП, ЗП	Банош	120	182	150	228	150	228
5.4	Г,Я, МР, Л, ЗП	Пухкий омлет з орегано	50	84	50	84	50	84
1.21	-	Салат з капусти та моркви	100	55	120	66	120	66
		Хліб житній	30	68	30	68	50	113,3
6.10	Я, МП, Л, ЗП, Г	Сирники класичні	80	156	80	156	110	215
13.6	Л,МП	Чай масала	200	65	200	65	200	65
12.1		Апельсин	100	47,5	100	47,5	100	47,5
Всього кілокалорій за сніданок				657,5		714,5		818,8

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								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.22	Л, МП	Картопляне пюре з орегано	120	111,6	150	139,5	150	139,5
9.11	-	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	70	103	100	147	120	176
1.38	Л, МП	Салат з буряка зі сметаною	100	61,7	120	74,0	120	74
5.1	Г, Я, МП,Л ,ЗП	Скрамбл	50	84	50	84	50	84
		Хліб житній	30	68	50	113,3	50	113,3
13.16	-	Зелений чай з жасмином	200	21	200	21	200	21
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				539,3		668,8		697,8
Вівторок								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.12	Л, МП, ЗП	Рис розсипчастий з орегано	120	159,6	150	199,5	150	199,5
7.6	Р, Я	Фрикадельки рибні	60	61	90	91,5	120	122
1.21	Л, МП	Салат з моркви з сиром та сметаною	100	88	120	105,6	120	105,6
		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118,3	50	118,3
13.13		Кисіль ягідний (вишня)	200	94	200	94	200	94
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				563,6		698,9		729,4

Середа								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.1	Л, МП, Г, ЗП	Каша пшенична	120	174	150	217,5	150	217,5
1.8	Л, МП, Я	Салат з яєць, сиру та куркуми	100	142	100	142	100	142
1.27		Салат з капусти та моркви	100	56	120	67,2	120	67,2
		Хліб житній	30	68	50	113,3	50	113,3
		Сік яблучний	200	88	200	88	200	88
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				618		718		718
Четвер								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
9.12	-	Чилі конкарне з куркою	250	357	310	442,3	330	470,8
1.2	К	Асорті овочеве	100	86	120	103	120	103
13.1	Л, МП	Какао з молоком	200	112	200	112	200	112
12.1		Яблуко	100	50	100	50	100	50
Всього кілокалорій за сніданок				605		663,5		736,0
П'ятниця								
Сніданок				525 - 630		600 - 720		675 – 810
10.42	Л, МП, Г, ЗП	Альо-Альо (макарони) з вершковим маслом	120	313	150	469	150	469
1.26		Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	93	120	111,6	120	111,6
13.6	Л, МП	Чай масала	200	66	200	66	200	66
12.1		Банан	100	90	100	90	100	90
Всього кілокалорій за сніданок				562		736,6		736,6

Фізична особа підприємець С.В.Чернишенко