ПОГОДЖЕНО
Начальник Горохівського управління ГУ Держспоживслужби у Волинській області

_____ М. Я. КРИСЮК

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник управління освіти, культури, молоді, спорту соціального захисту та охорони здоров'я Горохівської міської ради

_____ І.І. ДОВМАТ

Перспективне чотиритижневе сезонне меню для здійснення одноразового харчування дітей (сніданок) на зимовий період 2022 навчального року

Меню складено у відповідності до додатку 9 Постанови КМУ № 305 «Про затвердження норм харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку» зі змінами від 24 березня 2021 року

Приблизне чотиритижневе меню
на зимовий період 2022 навчального року
для закладів загальної середньої освіти Горохівської ТГ

І тиждень

Понеділок

		Вікова категорія 6-11 років					Вікова категорія 11-17 років				
№ п\п	Назва страви	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал
1	Салат з капусти з зеленим горошком	75	1,69	5,21	4,57	71,94	100	2,25	6,95	6,09	95,92
2	Рис «Паелья»	120	9,89	7,57	31,45	233,51	150	13,19	10,09	41,94	311,34
3	Чай з лимоном	200	0,07	0	14,97	56,85	200	0,07	0	14,97	56,85
4	Бутерброд/хліб/масло/сир	0,030;0,005;0,010	5,27	7,43	19,93	171,7	0,030;0,005;0,010	5,27	7,43	19,93	171,7
5	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***17,73***	***20,71***	***82,26***	***585,84***		***22,28***	***25,27***	***103,93***	***731,81***

Вівторок

1	Салат з моркви і твердим сиром	75	2	4,25	2,7	86,17	100	4,17	8,51	5,41	114,89
2	Гречка відварна з маслом	120	3,42	3,94	22,18	140,6	150	4,42	5,02	32,02	200,02
3	Бефестроф	70	6,97	10,09	3,02	130,02	80	11,55	16,27	4,82	200,02
4	Чай каркаде	200			20	80	200			20	80
6	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***12,73***	***18,62***	***56,75***	***475,04***	***630***	***20,54***	***30,2***	***72,65***	***639,93***

Середа

1	Салат з буряка з ароматною олією	75	2,83	4,02	16,3	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,18
2	Омлет «Скрамбл»	50	5,5	5	5	78,5	100	11,01	9,91	5,98	157,09
3	Каша пшенична в'язка	120	2,14	2,46	14,26	87,88	150	3,42	3,94	22,81	140,6
4	Компот із сухофруктів	200	0,42		26,07	97,85	200	0,42		26,07	97,07
5	Хліб	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79

6	Фрукти/мандарини	75	0,54	0,22	9	32,25	100	0,72	0,3	12	43
Всього ккал			***13,76***	***14,36***	***81,63***	***488,11***		***21,65***	***22,17***	***99,59***	***666,94***
Четвер											
1	Капуста тушкована	75	1,34	3,53	9,14	62,68	100	2,35	5,32	14,84	99,262
2	Картопляне пюре з орегано	130	2,97	0,59	24,21	114,05	150	3,96	0,79	32,27	152,06
3	Риба тушкована з овочами	60	8,5	2,8	1,7	60,9	60	8,5	2,8	1,7	60,9
4	Сік яблучний	200	2	0,2	20	82	200	2	0,2	20	82
6	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***15,62***	***7,62***	***66,39***	***371,47***		***18,31***	***9,91***	***89,81***	***490,222***
П'ятниця											
1	Запіканка рисова з родзинками	100	5,36	5,71	22	162,22	100	5,36	5,71	22	162,22
2	Какао з молоком	150	5,45	4,7	17,84	132,51	200	6,57	5,7	25,71	176,05
3	Суп гороховий	200	4,4	4,4	15,4	129,4	200	4,4	4,4	15,4	129,4
4	Бутерброд/хліб/масло/сир	0,030;0,005;0,010	5,27	7,43	19,93	171,7	0,030;0,005;0,010	5,27	7,43	19,93	171,7
4	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***20,82***	***22,58***	***84,02***	***634,08***		***22***	***23,64***	***93,44***	***684,37***
Всього ккал за тиждень			**80,66**	**83,89**	**371,05**	**2554,54**		**104,78**	**111,19**	**459,42**	**3213,27**

II тиждень

Понеділок

		Вікова категорія 6-11 років					Вікова категорія 12-17 років				
№ п\п	Назва страви	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал
1	Салат з червоної капусти	75	0,79	3,67	4,16	52,84	100	1,05	4,9	5,55	70,46
2	Гречана каша з маслом	130	3,42	3,94	22,18	140,6	150	4,42	5,02	32,02	200,02
3	Котлета м'ясна	60	5,8	23,1	8,7	267	80	8	32	12,03	374,03
4	Компот із сухофруктів	200	0,42		26,07	97,85	200	0,42		26,07	97,07
5	Фрукти/мандарини	75	0,54	0,22	9	32,25	100	0,72	0,3	12	43
Всього ккал			***10,97***	***30,93***	***70,11***	***590,54***		***14,61***	***42,22***	***87,67***	***784,58***

Вівторок											
1	Каша ячна	130	2,14	2,46	14,26	87,88	150	3,42	3,94	22,81	140,6
2	Шніцель натуральний	50	5,8	23,1	8,7	257,2	70	8,2	32,1	12,04	374,8
3	Салат з моркви по-корейськи	75	0,8	2,7	5,6	50	100	1,01	3,63	7,45	66,71
4	Чай з імбирем	200			26	70	200			26	70
5	Хліб цільнозерновий	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
6	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***11,41***	***31,26***	***74,41***	***582,33***		***15,36***	***42,73***	***89,7***	***776,11***
Середа											
1	Салат з квашеної капусти	75	0,27	0,22	0,26	79	75	0,27	0,22	0,26	79
2	Вермішель з масло	130	3,67	1,84	24,45	131,18	150	5,24	2,63	34,93	187,4
2	Рибна котлета	60	9,1	1,5	2,5	53,2	90	13,6	2,2	3,2	79,8
3	Чай з липою	200			20	60	200			20	60
4	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***13,85***	***4,06***	***58,55***	***375,22***		***20,61***	***5,85***	***79,39***	***502,2***
Четвер											
1	Огірок квашений	40	0,16	0,02	0,46	2,6	50	0,4	0,05	1,15	6,5
2	Картопляне пюре з буряковим соком	130	2,97	0,59	24,21	114,05	150	3,96	0,79	32,27	152,06
3	Нагетси курячі	75	17,49	1,98	18,52	161,86	75	17,49	1,98	18,52	161,86
4	Сік яблучний	200	2	0,2	20	82	200	2	0,2	20	82
5	Хліб цільнозерновий	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
6	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***25,29***	***5,79***	***83,04***	***477,76***		***26,58***	***6,08***	***93,34***	***526,42***
П'ятниця											
1	Рис відварний	120	3,7	3	30,2	164,1	150	4,7	3,8	37,7	205,2
2	Мітбол з підливою	60	6	23,2	8,7	264,5	60	6	23,2	8,7	264,5
3	Салат з буряка та хлібними сухарями	75	2,83	4,02	16,3	112,63	100	3,75	5,36	21,73	150,18
4	Компот із сухофруктів	200	0,42		26,07	97,85	200	0,42		26,07	97,07
5	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***13,76***	***30,72***	***92,61***	***690,92***		***16,37***	***33,16***	***115,2***	***812,95***
Всього ккал за тиждень			**75,28**	**102,8**	**378,7**	**2717**		**93,53**	**130**	**465,3**	**3402**

III тиждень

Понеділок

№ п\п	Назва страви	Вікова категорія 6-11 років					Вікова категорія 12-17 років				
		Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал
1	Оладки зі сметаною	100	7,2	8	44,3	274,1	100	7,2	8	44,3	274,1
2	Какао з молоком	150	5,45	4,7	17,84	132,51	200	6,57	5,7	25,71	176,05
3	Суп з фрикадельокою	200	3,8	4,6	23,1	182,4	200	3,8	4,6	23,1	182,1
5	Фрукти/мандарини	75	0,54	0,22	9	32,25	100	0,72	0,3	12	43
Всього ккал			***16,99***	***17,52***	***94,24***	***621,26***		***18,29***	***18,6***	***105,11***	***675,25***

Вівторок

1	Салат із запеченої капусти	75	0,97	3,82	4,48	56,19	100	1,3	5,1	5,97	74,92
2	Бігос з гречкою	150	25,64	23,06	69,54	388,31	150	25,64	23,06	69,54	388,31
3	Кисіль	200			17	136	200			17	136
4	Хліб цільнозерновий	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
5	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***29,28***	***29,88***	***110,87***	***697,75***		***29,67***	***31,22***	***113,91***	***723,23***

Середа

1	Салат з моркви по-корейськи	75	0,8	2,7	5,6	50	100	1,01	3,63	7,45	66,71
2	Картопляне пюре	130	2,97	0,59	24,21	114,05	150	3,96	0,79	32,27	152,06
3	Риба хек смажена	50	10,46	3,87	3,8	91,85	50	10,46	3,87	3,8	91,85
4	Чай з лимоном	200	0,07	0	14,97	56,85	200	0,07	0	14,97	56,85
5	Хліб	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
6	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***17,44***	***10,32***	***70,92***	***443,59***		***19,33***	***11,75***	***90,49***	***542,47***

Четвер

1	Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою	75	1,31	3,86	6,87	67,46	100	1,175	5,15	9,16	89,95
2	Каша арнаутка з маслом	130	2,14	2,46	14,26	87,89	150	3,42	3,94	22,81	140,6
3	Гуляш курячий	50	6,97	10,09	2,87	128,98	80	11,55	16,27	4,43	208,39
4	Сік	200	2	0,2	20	86	200	2	0,2	20	86
5	Хліб цільнозерновий	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79

6	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***15,09***	***19,61***	***63,85***	***487,58***		***20,875***	***28,62***	***77,8***	***648,94***
П'ятниця											
1	Салат з капусти	75	1,69	5,21	4,57	71,94	100	2,25	6,95	6,09	95,92
2	Вермішель з масло	130	3,67	1,84	24,45	131,18	150	5,24	2,63	34,93	187,4
3	Курячі пальчики	50	16,79	2,68	8,55	125,63	75	25,18	4,02	12,03	188,44
4	Компот із сухофруктів	200	0,42		26,07	97,85	200	0,42		26,07	97,07
5	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***23,38***	***10,23***	***74,98***	***478,44***		***34,59***	***14,4***	***100,12***	***664,83***
Всього ккал за тиждень			**102,2**	**87,56**	**414,9**	**2729**		**122,8**	**104,6**	**487,4**	**3255**

IV тиждень

Понеділок											
		Вікова категорія 6-11 років					Вікова категорія 12-17 років				
№ п\п	Назва страви	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал	Вихід, г.	Білки, г.	Жири, г.	Вуглеводи, г.	Енергетична цінність, ккал
1	Огірок квашений	40	0,16	0,02	0,46	2,6	50	0,4	0,05	1,15	6,5
2	Гречана каша з маслом	130	3,42	3,94	22,18	140,6	150	4,42	5,02	32,02	200,02
3	Омлет «Скрамбл»	50	5,5	5	5	78,5	100	11,01	9,91	5,98	157,09
4	Чай з імбирем	200			26	70	200			26	70
5	Фрукти/мандарини	75	0,54	0,22	9	32,25	100	0,72	0,3	12	43
Всього ккал			***9,62***	***9,18***	***62,64***	***323,95***		***16,55***	***15,28***	***77,15***	***476,61***
Вівторок											
1	Салат з капусти з зеленим горошком	75	1,69	5,21	4,57	71,94	100	2,25	6,95	6,09	95,92
2	Ньокі картопляні зі сметаною	150	2,32	0,42	18,31	86,32	200	3,09	0,56	24,42	115,09
3	Компот з сухофруктів	200	0,42		26,07	97,85	200	0,42		26,07	97,07
4	Хліб цільнозерновий	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
5	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***7,1***	***8,63***	***68,8***	***373,36***		***8,49***	***10,57***	***77,98***	***432,08***
Середа											
1	Салат з квашеної	75	0,27	0,22	0,26	79	75	0,27	0,22	0,26	79

	капусти										
2	Пастуший пиріг	100	8,76	10,01	5,1	145,56	150	13,15	15,02	7,64	218,23
3	Чай з липою	200			20	60	200			20	60
4	Хліб	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
5	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***12,17***	***13,39***	***47,7***	***415,4***		***17,25***	***18,7***	***59,9***	***532,23***
Четвер											
1	Салат з червоної капусти	75	0,79	3,67	4,16	52,84	100	1,05	4,9	5,55	70,46
2	Каша ячна з маслом	130	2,14	2,46	14,26	87,88	150	3,42	3,94	22,81	140,6
3	Риба хек печена	50	9,13	1,21		47,41	60	3,7	1,82		71,12
4	Сік	200	2	0,2	20	82	200	2	0,2	20	82
5	Хліб цільнозерновий	30	2,33	2,66	11	79	30	2,33	2,66	11	79
6	Фрукти/яблука	75	0,34	0,34	8,85	38,25	100	0,4	0,4	10,4	45
Всього ккал			***16,73***	***10,54***	***58,27***	***387,38***		***12,9***	***13,92***	***69,76***	***488,18***
П'ятниця											
1	Огірок квашений	40	0,16	0,02	0,46	2,6	50	0,4	0,05	1,15	6,5
2	Печеня по-домашньому	100	4,6	9,3	13	156	180	6,9	13,9	19,5	234
3	Компот із сухофруктів	200	0,42		26,07	97,85	200	0,42		26,07	97,07
4	Фрукти/банан	75	0,81	0,5	11,34	51,84	100	1,5	0,8	21	96
Всього ккал			***5,99***	***9,82***	***50,87***	***308,29***		***9,22***	***14,75***	***67,72***	***433,57***
Всього ккал за тиждень			**51,61**	**51,56**	**288,3**	**1808**		**64,41**	**73,22**	**352,5**	**2363**
Ккал за 4 тиждня			***305,75***	***325,81***	***1453,95***	***9808,54***		***385,52***	***419,01***	***1764,62***	***12233,27***
Ккал за 1 тиждень в середньому			***77,44***	***81,45***	***363,23***	***2452,13***		***96,38***	***104,75***	***441,15***	***3058,31***
За 1 день в середньому			***15,48***	***16,29***	***72,64***	***490,42***		***19,27***	***20,92***	***88,23***	***611,66***
Норма на сніданок			***6-11 років 525-630 ккал***					***11-14 років 600-720 ккал*** ***14-18 років 675-810 ккал***			

Меню складено з урахуванням вартості харчування 23 грн на день

Меню розроблено відповідно до технологічних карт ФОП Клопотенкр Є.В. «Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти».

Меню складено з урахуванням вимог Постанови КМУ №305 від 24.03.2021 (додатки №9 ; таблиця № 1)

Начальник відділу Державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства Горохівського районного управління ГУ Держспоживслужби у Волинській області

Худзик О.В