

Примірне чотиритижневе меню в зимовий сезон мультипрофільного харчування

Для учнів 1-4 класів (вікова група учнів від 6 до 11 років) та
5-11 класів (вікова група від 11 років і старше)

За відсутності продуктів можлива заміна на інший продукт

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, готуються страви згідно меню відвареними, на пару або припущеними. Дозволяється заміна страв, залежно від наявності сировини

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з морквою, каррі та соусом «Вінегрет» та/або	100	100	100
		Салат з капусти з ароматною олією та/або	100	100	100
		Овочі натуральні (враховуючи сезонність)	100	100	100
Другі страви		Омлет скрамбл та / або	50	50	50
		Вегетаріанський закритий пиріг та/або	200	200	250
		фрітата	50	50	50
		Каша пшенична та/або	120	150	150
		Каша булгур та/або	120	150	150
		Каша ячна	120	150	150
Треті страви		какао з молоком	180	200	200
		Чай з лимоном та /або	200	200	200
		Чай каркаде	200	200	200
		Фрукти свіжі	100	100	100
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50

ВІВТОРОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з морквою, сиром з олією та/або	100	100	100
		Салат з вареного буряка з олією та/або	100	100	100
		Салат з капусти з кукурузкою солодкою	100	100	100
		Салат з червоної капусти з соусом	100	100	100
		Риба запечена з морквою та цибулею піл соусом та/або	60	90	120
Другі страви		Нагетси рибні та/або	70	105	140
		Фрикадельки рибні з соусом	60	90	120
		Картопляне пюре з орегано	120	150	150
		Овочеve рагу з горошком та/або	120	150	150
		Рис з кмином	120	150	150
Треті страви		сік та/або	180	180	180
		Чай з молоком та/або	200	200	200
		Напій з шиповника	200	200	200
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти свіжі	100	100	100

СЕРЕДА

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
		Салат з гречкою та овочами або салат овочевий та/або	100	100	100
		Салат з ароматною олією та /або	100	100	100
		Овочеве асорті із свіжих(солених)овочів	70	100	100
		Запіканка сирна з бананом та сметаною та/або	180/15	200/15	225/15
		Ліниві вареники з сметаною та/бо	150/15	150/15	150/15
		Запіканка рисова з ягідним кулі та/або	200/25	250/25	250/25
		Какао з молоком	180	200	200
Треті страви		Узвар із суміші сухофруктів та/або	200	200	200
		Чай з лимоном	200	200	200
			100	100	100

ЧЕТВЕР

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з запеченою капустою та родзинками та/або	100	100	100
		Овочі натуральні (враховуючи сезонність) та /або	100	100	100
		Салат з буряків з бобовими	100	100	100
Другі страви		Паелья та/або	180	250	300
		Плов з курячим м'ясом та/або	180	250	300
		Голубці з курячим м'ясом(лениві) або капуста з овочами і м'ясом	180	250	300
Треті страви		Чай масала та/або	200	200	200
		Йогурт та/або	125	125	125
		Компот із фруктів (враховуючи сезонність)	200	200	200
			100	100	100

П'ЯТНИЦЯ

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат овочевий по-сезону та/або	100	100	100
		Салат з капустою і морквою та /або	100	100	100
		Салат з буряком, селерою та сиром з олією	100	100	100
		Чахохбілі з курки та/або	100	150	175
Другі страви		Нагетси курячі та/або	85	125	150
		Курячий сніцель або фрикадельки з курки з томатно-сметанним соусом	70	100	120
Гарніри		Пюре з зеленого гороху та/або	120	150	150
		Паста з сиром твердим та/або	120	150	150
		Гречка з чебрецем	120	150	150
Треті страви		Чай з лимоном та /або	200	200	200
		Сік та/або	200	200	200
		Узвар із сухофруктів	200	200	200
к/к			30	50	50
			100	100	100

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з капусти з насінням та/або	100	100	100
		Ікра бурякова та /або	100	100	100
		Овочі натуральні(враховуючи сезонність)	100	100	100
		Фрітата та/або	50	50	50
		Шпундра (запіканка з курки і буряк) та/або	100	100	100
Другі страви		Омлет з овочами та твердим сиром	60	60	60
		Гречана каша з чебрецем та/або	120	150	150
Гарніри		Каша кус-кус та/або	120	150	150
		Каша ячна	120	150	150
Треті страви		сік та /або	180	180	
		Узвар із сухофруктів та/або	200	200	200
		Чай масала	200	200	200
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти свіжі	100	100	100

ВІВТОРОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з капусти з зеленим горошком та/або	100	100	100
		Салат з буряком, селерою та сиром з олією та /або	100	100	100
		Овочі натуральні(враховуючи сезонність)	100	100	100
Другі страви		Фрикадельки рибні під імбирним або сметанно-томатним соусом та/або	80	120	120
		Риба тушкована з овочами та томатним соусом та/або	48/12	72/18	96/24
		Рибні стіки або рибні палички з сиром запечені	70	105	140
		Соус кетчуп	25	25	25
		Картопля відварна та/або	120	150	150
		Рис з орегано та/або	120	150	150
		Овочева паелья з куркумою	120	150	150
Треті страви		Чай каркаде та/або	200	200	200
		Напій з шипшини та/або	200	200	200
		Компот із фруктів	200	200	200
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти свіжі	100	100	100

СЕРЕДА

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
		Салат з морквою та яблуком з соусом вінегрет та/або	100	100	100
		Овочеve асорті із свіжих (солених) овочів та/або	100	100	100
		Салат з капусти, яблук та селери	100	100	100
		Сочевиця(відварена) зі спеціями або квасоля тушкована з томатом і овочами	120	150	150
Другі страви		Львівський сирник з морквою та/або	150	180	180
		Запіканка сирна та/або	150	180	180
		Запіканка рисова з сиру	200	250	250
Треті страви		Сметана	25	25	25
		Чай каркаде та/або	200	200	200
		Узвар із сухофруктів та/або	200	200	200
		Сік	200	200	200
Фрукти свіжі			100	100	100

ЧЕТВЕР

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з моркви та сиром з олією та/або	100	100	100
		Овочі натуральні (враховуючи сезонність) та/або	100	100	100
		Салат з капусти з ароматною олією або салат вітамінний	100	100	100
Другі страви		Рагу з карі та/або	180	250	250
		Печеня по-домашньому з куркою та/або	180	250	300
		бігос з гречкою	180	250	250
Треті страви		Йогурт та/або	125	125	125
		Чай каркаде та/або	200	200	200
		Чай масала та/або	200	200	200
		Компот із фруктів (по сезону)	200	200	200
к/к Фрукти світі та/або цитрусові свіжі			100	100	100

П'ЯТНИЦЯ

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з капусти (пекінської) з морквою та/або	100	100	100
		Салат з запеченої капусти з родзинками та/або	100	100	100
		Салат з буряком, селерою та сиром з олією	100	100	100
		Курка тушкована в соусі гуляш з кмином та/або	70	100	120
		Курячі стіки та/або	70	105	120
		Курячий сніцель або фрикадельки з курки	70	100	120
Другі страви		Каша булгур та/або	120	150	150
		Банош та/або	120	150	150
		Каша пшенична	120	150	150
Треті страви		Чай з лимоном та/або	200	200	200
		Напій з шиповника та/або	200	200	200
		Какао з молоком	200	200	200
		Фрукти свіжі	100	100	100
к/к Хліб цільнозерновий			30	50	50

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з буряка з ароматною олією та/або	100	100	100
		Салат з моркви та яблуком з соусом «Вінегрет» та/або	100	100	100
		Овочі натуральні(враховуючи сезонність)	100	100	100
		Різотто з зеленим горошком та сиром твердим та/або	120	150	150
Другі страви		Запіканка рисова з сиром та ягідним кулі та/або	200/25	250/25	250/25
		Запіканка морковно-яблучна з ягідним кулі та/або	200/25	250/25	250/25
		Вегетаріанський закритий пиріг або пастуший пиріг з курячим м'ясом	200	200	200
Треті страви		Какао з молоком	180	200	200
		Напій з плодів шиповника та/або	200	200	200
		Узвар із суміші сухофруктів	200	200	200
		Фрукти свіжі	100	100	100
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50

ВІВТОРОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з вареного буряка з олією та/або	100	100	100
		Салат з капусти, яблук та селери або салат з капусти (пекінської) з яблуком та/або	100	100	100
		Салат овочевий (по сезону)	100	100	100
Другі страви		Риба тушкована з овочами у томатному соусі та/або	48/12	72/18	96/24
		Рибні котлети або товченики рибні з сметанним соусом та/або	50	90	120
		Рибні стіки	70	105	140
		Лобіо з квасолі з овочами та/або	120	150	150
		Каша булгур та/або	120	150	150
		Рис з орегано	120	150	150
Треті страви		Сік та/або	180	180	180
		Чай массала	200	200	200
		Компот із фруктів(враховуючи сезонність)	200	200	200
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти свіжі	100	100	100

СЕРЕДА

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з морквою та імбиром та/або	100	100	100
		Салат з буряків з бобовими та/або	100	100	100
		Овочеве асорті із свіжих (солених) овочів	100	100	100
Другі страви		Запіканка сирна з яблуком та морквою або сирна зі сметаною та/або	180/15	200/15	200/15
		Львівський сирник з морквою та сметаною	150/25	180/25	180/25
		Сирники запечені зі сметаною або вареники ліниві відварні з сметаною та/або	150/15	150/15	150/15
Треті страви		Какао з молоком та/або	150	200	200
		Йогурт та/або	125	125	125
		Чай каркаде	200	200	200
к/к		Фрукти свіжі	100	100	100

ЧЕТВЕР

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з капусти, моркви та зеленого горошку або овочі відварні та/або	100	100	100
		Салат з буряка з сиром та олією	100	100	100
		Салат з морквою та яблуком, соусом вінегрет	100	100	100
Другі страви		Печеня по-домашньому з куркою та/або	180	250	300
		Рагу з курки з карі та/або	180	250	300
		Капуста тушкована з овочами та м'ясом курки	180	250	300
Треті страви		Чай з молоком та/або	200	200	200
		Чай з лимоном та/або	200	200	200
		Узвар із суміші сухофруктів	200	200	200
к/к		Фрукти свіжі	100	100	100

П'ЯТНИЦЯ

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з морквою та родзинками та олією та/або	100	100	100
		Салат овочевий (враховуючи сезонність) та/або	100	100	100
		Салат з буряком, селерою та сиром з олією	100	100	100
Другі страви		Курка запечена в імбирному соусі та/або	60	85	100
		Нагетси курячі та/або	85	125	150
		Шпундра (запіканка з курки та буряку) та/або	100	150	180
		Котлета по-міланські з сиром	90	125	150
		Банаш та/або	100	150	
		Кус-кус розсипчастий та/або	120	150	150
		пюре з зеленого гороху або з гороху	120	150	150
Треті страви		Чай з лимоном та/або	200	200	200
		Сік та/або	200	200	200
		Узвар із сухофруктів	200	200	200
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти свіжі	100	100	100

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з капусти (червоноголодкової) і кукурудзою солодкою та/або	100	100	100
		Салат з морквою та імбиром або салат вітамінний та/або	100	100	100
		Овочі натуральні (враховуючі сезонність)	100	100	100
Другі страви		Фрітата та/або	50	50	50
		Курка по-італійськи або птиця, тушкована в соусі та/або	60	80	80
		Омлет з морквою запечений	60	80	80
		Рис з орегано та/або	120	150	150
		Овочеve рагу з зеленим горошком	120	150	150
		Каша гречана з чебрецем	120	150	150
Треті страви		Сік та/або	180	180	180
		Чай з лимоном та/або	200	200	200
		Чай массала	200	200	200
к/к		Хліб цільнозерновий	30	50	50
		Фрукти свіжі	100	100	100

ВІВТОРОК

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з капустою і ароматною олією та/або	100	100	100
		Буряк, тушкований з яблуками	100	100	100
		Овочі припущені з соусом бешамель або овочі натуральні (враховуючи сезонність)	100	100	100
Другі страви		Фрикадельки рибні та/або	60	90	120
		Риба запечена в соусі бешамель та/або	60	90	120
		Рибні нагетси або ковбаски(палички)рибні	70	105	140
Гарніри		Соус кетчуп	25	25	25
		Картопляне пюре з орегано або картопляне пюре та/або	120	150	150
		Каша розсипчаста (булгур) та/або	120	150	150
		Овочеve рагу з зеленим горошком	120	150	150
Треті страви		Чай каркаде та/або	200	200	200
		Йогурт та/або	125	125	125
		Узвар із сухофруктів	200	200	200
к/к		Фрукти свіжі	100	100	100
		Хліб цільнозерновий	30	50	50

СЕРЕДА

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з морквою та капустою та/або	100	100	100
		Овочі припущені або овочі натуральні (враховуючи сезонність) та/або	100	100	100
		Салат з відварного буряка з олією та/або	100	100	100
		Овочеве соте (по-сезону)	120	150	150
Другі страви		Львівський сирник з морквою або запіканка морквяно-яблучна та/або	150	180	180
		Кукурудзяні оладки з морквою або оладки з сиром та/або	150	180	200
		Запіканка з сиром к/м з бананом або запіканка з сиру к/м	180/15	200/15	225/15
		Сметана	25	25	25
Треті страви		Какао з молоком та/або	200	200	200
		Напій з шиповника та/або	200	200	200
		Сік	200	200	
к/к			100	100	100

ЧЕТВЕР

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 4-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати	43	Салат з буряком та сиром з олією та/або	100	100	100
	48/94	Салат з морквою та імбиром та/або	100	100	100
	303	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку або овочі відварні	100	100	100
Другі страви	791	Паелля та/або	180	250	300
	283	Плов з птиці та/або	180	250	300
	245	Голубці з м'ясом курячим (ліниві) або чіл ікон карне з куркою	180	250	300
Треті страви	350	Чай з лимоном та/або	200	200	200
	354	Чай з молоком та/або	200	200	200
	326	Компот із фруктів	200	200	200
323/325			100	100	100

П'ЯТНИЦЯ

			1-4 класи Діти 6-11 років	Пільгові категорії Діти 11-14 років	Пільгові категорії Діти 14-18 років
	Код рецептури	Найменування страви	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)	Вихід готової продукції (грам)
салати		Салат з морквою та родзинками з олією та/або	100	100	100
		Салат з червоної капусти з соусом та/або	100	100	100
		Салат з буряком або капустою та ароматною олією	100	100	100
Другі страви		Курка тушкована в соусі та/або	70	100	120
		Курячі нагетси та/або	70	125	150
		Куряче стегно в гірчичному соусі	70	90	120
		Паста з сиром твердим та/або	120	150	150
		Гречка з чебрецем та/або	120	150	150
		Каша ячна	120	150	150
		Чай каркаде та/або	200	200	200
Треті страви		Узвар із сухофруктів та/або	200	200	200
		Чай массала	200	200	200
		Фрукти свіжі	100	100	100
к/к			30	50	50

ПРИМІТКА:

Примірне чотиритижневе меню сніданків для учнів закладів загальної середньої освіти відпрацьоване з врахуванням норм харчування передбачених Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року № 305 та розроблене у відповідності загальним віковим потребам здобувачів освіти/дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.

Меню включає страви із Збірника рецептур страв для харчування під редакцією Є. Клопотенка, 2019 р. та рецептурами страв розроблених Є. Клопотенко, Збірника рецептур страв для харчування шкіл під ред. Н.М. Філіпчук, 1987р.

1. Сметану в перші страви закладають за 10 хв до закінчення приготування
2. Салати, вінегрети готують з 15 жовтня до 1 березня

Сирі овочі, які використовуються для виготовлення салатів, ретельно миються проточною водою, очищаються, ополіскуються та обдаються окропом. Салати заправляються безпосередньо перед видачею.

Термін придатності до споживання незаправлених салатів 1-2 години при температурі +2+4 С.

Температура подачі заправлених салатів +8+10 С.

3. Пюре картопляне готується при наявності протирочної машини або іншого обладнання, за рахунок якого досягається консистенція картопляного пюре.
4. Овочі квашені використовуються лише промислового виробництва.
5. Напівфабрикати з рубленого м'яса, м'яса птиці, печінки, риби після 10 хв обсмажування доводять до готовності в жарочній шафі при температурі 250 С протягом 10 хв. Запікання напівфабрикатів в жарочній шафі без попереднього обсмажування при температурі 250-270 С протягом 25 хв.
6. Котлети овочеві доготовлюються в жарочній шафі при температурі 220 С 10 хв.
7. Кисіль, молоко кип'ячене та компоти видаються в гарячому вигляді.
8. Напої готуються та відпускаються без цукру
9. Видача страв здійснюється персоналом харчоблоку.