

**примірне  
ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ  
для учнів загальної середньої школи  
1-й тиждень**

| Найменування страв                               | Вихід, г |         |         | Енергетична цінність,<br>Ккал |               |               |
|--------------------------------------------------|----------|---------|---------|-------------------------------|---------------|---------------|
|                                                  | Вік      |         |         | Вік                           |               |               |
| <b>Понеділок</b>                                 | 6-11р    | 11-14р  | 14-18р  | 6-11р                         | 11-14р        | 14-18р        |
| Різото з зелен. горошком та сиром                | 120      | 150     | 150     | 190,8                         | 238,4         | 238,4         |
| Рвана свинина                                    | 70       | 85      | 100     | 258                           | 313           | 368,24        |
| Салат з капусти та моркви та зел. горошку        | 100      | 120     | 120     | 67,98                         | 81,58         | 81,58         |
| Сік                                              | 200      | 200     | 200     | 47                            | 47            | 47            |
| Хліб цільнозерновий                              | 30       | 30      | 30      | 71                            | 71            | 71            |
| Фрукти яблуко                                    | 100      | 100     | 100     | 52,4                          | 52,4          | 52,4          |
|                                                  |          |         |         | <b>687,18</b>                 | <b>803,38</b> | <b>858,62</b> |
| <b>Вівторок</b>                                  |          |         |         |                               |               |               |
| Гречка з чебрецем                                | 120      | 150     | 150     | 132,7                         | 165,8         | 165,8         |
| Чахобілі з куркою                                | 70/78    | 100/100 | 120/120 | 189,4                         | 252,58        | 303,09        |
| Салат із бурка                                   | 100      | 120     | 120     | 69,2                          | 83,4          | 83,04         |
| Фрукти банан                                     | 100      | 100     | 100     | 95                            | 95            | 95            |
| Йогурт                                           | 125      | 125     | 125     | 81,25                         | 81,25         | 81,25         |
| Хліб цільнозерновий                              | 30       | 30      | 30      | 71                            | 71            | 71            |
|                                                  |          |         |         | <b>638,55</b>                 | <b>749,03</b> | <b>799,99</b> |
| <b>СЕРЕДА</b>                                    |          |         |         |                               |               |               |
| Китайська печеня з свининою                      | 70/120   | 100/150 | 120/150 | 311,9                         | 469,75        | 563,71        |
| Салат з солоних огірків і квашеної капусти       | 100      | 120     | 120     | 72                            | 86,3          | 86,3          |
| Варене яйце                                      | 1/40     | 1/40    | 1/40    | 63,6                          | 63,6          | 63,6          |
| Компот                                           | 200      | 200     | 200     | 44,4                          | 44,4          | 44,4          |
| Фрукти апельсин                                  | 100      | 100     | 100     | 50                            | 50            | 50            |
| Хліб цільнозерновий                              | 30       | 30      | 30      | 71                            | 71            | 71            |
|                                                  |          |         |         | <b>612,9</b>                  | <b>785,05</b> | <b>879,01</b> |
| <b>ЧЕТВЕР</b>                                    |          |         |         |                               |               |               |
| Макарони                                         | 120      | 150     | 150     | 168                           | 210           | 210           |
| Мітболи з кукурудзою в бешамелі                  | 120      | 175     | 210     | 231                           | 337           | 405           |
| Салат з капусти зел.горошку,та насіння соняшника | 100      | 120     | 120     | 94,37                         | 113,44        | 113,44        |

|                                |     |     |     |               |               |               |
|--------------------------------|-----|-----|-----|---------------|---------------|---------------|
| Чай каркаде                    | 200 | 200 | 200 | 10            | 10            | 10            |
| Фрукти – яблуко                | 100 | 100 | 100 | 52,4          | 52,4          | 52,4          |
| Хліб цільнозерновий            | 30  | 30  | 30  | 71            | 71            | 71            |
|                                |     |     |     | <b>626,77</b> | <b>793,84</b> | <b>861,84</b> |
| <b>П'ЯТНИЦЯ</b>                |     |     |     |               |               |               |
| Картопляне пюре з орегано      | 120 | 150 | 150 | 162,62        | 203,27        | 203,27        |
| Рибні нагетси                  | 70  | 100 | 120 | 113,8         | 162,56        | 195,08        |
| Салат з моркви сиру та сметани | 100 | 120 | 120 | 112,16        | 134,59        | 134,59        |
| Узвар                          | 200 | 200 | 200 | 107,7         | 107,7         | 107,7         |
| Фрукти банан                   | 100 | 100 | 100 | 95            | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий            | 30  | 30  | 30  | 71,00         | 71            | 71            |
|                                |     |     |     | <b>662,28</b> | <b>774,12</b> | <b>806,64</b> |

## 2-й тиждень

| Найменування страв                                 | Вихід, г |         |         | Енергетична цінність, Ккал |               |               |
|----------------------------------------------------|----------|---------|---------|----------------------------|---------------|---------------|
|                                                    | Вік      |         |         | Вік                        |               |               |
| <b>ПОНЕДІЛОК</b>                                   | 6-11р    | 11-14р  | 14-18р  | 6-11р                      | 11-14р        | 14-18р        |
| Кус -кус розсипчастий                              | 120      | 150     | 150     | 156,1                      | 195,1         | 195,1         |
| Курячі нагетси з соусом кетчуп                     | 85/25    | 100/25  | 125/25  | 199,5                      | 232,4         | 287,2         |
| Салат з квашених огірків капусти, моркви з оріхами | 100      | 120     | 120     | 70,31                      | 87,9          | 87,9          |
| Сік                                                | 200      | 200     | 200     | 47                         | 47            | 47            |
| Хліб цільнозерновий                                | 30       | 30      | 30      | 71                         | 71            | 71            |
| Фрукти: банан                                      | 100      | 100     | 100     | 95                         | 95            | 95            |
|                                                    |          |         |         | <b>638,91</b>              | <b>728,4</b>  | <b>783,2</b>  |
| <b>ВІВТОРОК</b>                                    |          |         |         |                            |               |               |
| Печеня по домашньому з свининою                    | 70/120   | 100/150 | 120/150 | 311,9                      | 468           | 561,16        |
| Салат з моркви сиру та сметани                     | 100      | 120     | 120     | 112,16                     | 134,59        | 134,59        |
| Хліб цільнозерновий                                | 30       | 30      | 30      | 71                         | 71            | 71            |
| Фрукти: апельсини                                  | 100      | 100     | 100     | 50                         | 50            | 50            |
| Йогурт                                             | 125      | 125     | 125     | 81,25                      | 81,25         | 81,25         |
|                                                    |          |         |         | <b>626,31</b>              | <b>804,84</b> | <b>898,5</b>  |
| <b>СЕРЕДА</b>                                      |          |         |         |                            |               |               |
| Мітболи з твердим сиром                            | 70       | 85      | 100     | 239,16                     | 291           | 342           |
| Макарони відварні з маслом                         | 120      | 150     | 150     | 168                        | 210           | 210           |
| Салат із буряка                                    | 100      | 100     | 100     | 69,25                      | 69,25         | 69,25         |
| Компот з фруктів                                   | 200      | 200     | 200     | 44                         | 44            | 44            |
| Фрукти банан                                       | 100      | 100     | 100     | 95                         | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий                                | 30       | 30      | 30      | 71                         | 71            | 71            |
|                                                    |          |         |         | <b>686,41</b>              | <b>780,25</b> | <b>831,25</b> |
| <b>Четвер</b>                                      |          |         |         |                            |               |               |
| Свинні шашлички                                    | 70       | 100     | 120     | 312,43                     | 446,47        | 535,77        |
| Відварна картопля з маслом                         | 120      | 150     | 150     | 151,4                      | 189,3         | 189,3         |

|                                 |     |     |     |               |               |               |
|---------------------------------|-----|-----|-----|---------------|---------------|---------------|
| Салат із капусти та моркви      | 100 | 100 | 100 | 64,02         | 64,02         | 64,02         |
| Чай Каркаде                     | 200 | 200 | 200 | 10            | 10            | 10            |
| Фрукти: яблуко                  | 100 | 100 | 100 | 31,5          | 31,5          | 31,5          |
| Хліб цільнозерновий             | 30  | 30  | 30  | 71            | 71            | 71            |
| <b>П'ЯТНИЦЯ</b>                 |     |     |     | <b>640,35</b> | <b>812,29</b> | <b>901,59</b> |
| Рибні стіки                     | 70  | 100 | 120 | 112,2         | 160,23        | 192,28        |
| Горохове пюре                   | 120 | 150 | 150 | 188           | 236           | 236           |
| Салат з буряка, яєць з сметаною | 100 | 100 | 100 | 83            | 83            | 83            |
| Узвар                           | 200 | 200 | 200 | 107,7         | 107,7         | 107,7         |
| Фрукти банан                    | 100 | 100 | 100 | 95            | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий             | 30  | 30  | 30  | 71            | 71            | 71            |
|                                 |     |     |     | <b>656,9</b>  | <b>752,93</b> | <b>784,98</b> |

### 3-й тиждень

| Найменування страв                          | Вихід, г |          |          | Енергетична цінність, Ккал |               |               |
|---------------------------------------------|----------|----------|----------|----------------------------|---------------|---------------|
|                                             | Вік      |          |          | Вік                        |               |               |
| <b>ПОНЕДІЛОК</b>                            | 6-11р    | 11-14р   | 14-18р   | 6-11р                      | 11-14р        | 14-18р        |
| Курка тушкована в соусі гуляш               | 72/28    | 100/40   | 120/60   | 157,15                     | 220           | 264           |
| Овочева паелья з куркумою                   | 120      | 150      | 150      | 160,6                      | 200,7         | 200,7         |
| Салат з моркви сиру та сметани              | 100      | 120      | 120      | 112,16                     | 134,59        | 134,59        |
| Узвар                                       | 200      | 200      | 200      | 107                        | 107           | 107           |
| Фрукти: апельсини                           | 100      | 100      | 100      | 50                         | 50            | 50            |
| Хліб цільнозерновий                         | 30       | 30       | 30       | 71,00                      | 71            | 71            |
|                                             |          |          |          | <b>657,91</b>              | <b>783,29</b> | <b>827,29</b> |
| <b>ВІВТОРОК</b>                             |          |          |          |                            |               |               |
| Картопляне пюре з орегано                   | 120      | 150      | 150      | 162,62                     | 203,27        | 203,27        |
| Січеники з соус кетчуп                      | 70/50    | 100/50   | 120/50   | 124,18/26,4                | 177,4/26,4    | 212,88/26,4   |
| Йогурт                                      | 125      | 125      | 125      | 81,25                      | 81,25         | 81,25         |
| Салат капуст та моркви та насіння соняшнику | 100      | 120      | 120      | 94,37                      | 113,24        | 113,24        |
| Фрукти: банан                               | 100      | 100      | 100      | 95                         | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий                         | 30       | 30       | 30       | 71                         | 71            | 71            |
|                                             |          |          |          | <b>678,42</b>              | <b>791,16</b> | <b>826,64</b> |
| <b>СЕРЕДА</b>                               |          |          |          |                            |               |               |
| Макарони відварні з маслом                  | 120      | 150      | 150      | 168                        | 210           | 210           |
| Свинина тушкована з зел. горошком           | 69/34/58 | 82/40/68 | 90/45/75 | 345                        | 409           | 452           |
| Чай каркаде                                 | 200      | 200      | 200      | 10                         | 10            | 10            |
| Фрукти: яблуко                              | 100      | 100      | 100      | 52,4                       | 52,4          | 52,4          |
| Хліб цільнозерновий                         | 30       | 30       | 30       | 71                         | 71            | 71            |
| Салат з буряка                              | 100      | 100      | 100      | 69,25                      | 69,25         | 69,25         |
|                                             |          |          |          | <b>715,65</b>              | <b>821,65</b> | <b>864,65</b> |

|                                            |     |     |     |               |               |               |
|--------------------------------------------|-----|-----|-----|---------------|---------------|---------------|
| <b>ЧЕТВЕР</b>                              |     |     |     |               |               |               |
| Печеня по домашньому з свининою            | 213 | 255 | 255 | 465           | 556           | 556           |
| Сир твердий                                | 15  | 15  | 15  | 52,5          | 52,5          | 52,5          |
| Салат з квашених огірків з капусти, моркви | 100 | 100 | 100 | 70,31         | 87,9          | 87,9          |
| Фрукти: апельсин                           | 100 | 100 | 100 | 50            | 50            | 50            |
| Компот із фруктів                          | 200 | 200 | 200 | 44            | 44            | 44            |
| Хліб цільнозерновий                        | 30  | 30  | 30  | 71            | 71            | 71            |
|                                            |     |     |     | <b>752,81</b> | <b>861,4</b>  | <b>861,4</b>  |
| <b>П'ЯТНИЦЯ</b>                            |     |     |     |               |               |               |
| Риба запечена у сметанному соусі           | 75  | 100 | 120 | 254           | 338           | 405,6         |
| Каша гречана з томатом                     | 120 | 150 | 150 | 137,2         | 171,5         | 171,5         |
| Салат з яєць та зеленого горошку           | 100 | 100 | 100 | 127,98        | 127,98        | 127,98        |
| Сік                                        | 200 | 200 | 200 | 47            | 47            | 47            |
| Фрукти -банан                              | 100 | 100 | 100 | 95            | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий                        | 30  | 30  | 30  | 71            | 71            | 71            |
|                                            |     |     |     | <b>732,18</b> | <b>850,48</b> | <b>918,08</b> |

#### 4-й тиждень

| Найменування страв                          | Вихід, г |         |         | Енергетична цінність, Ккал |               |               |
|---------------------------------------------|----------|---------|---------|----------------------------|---------------|---------------|
|                                             | Вік      |         |         | Вік                        |               |               |
| <b>ПОНЕДІЛОК</b>                            | 6-11р    | 11-14р  | 11-18р  | 6-11р                      | 11-14р        | 14-18р        |
| Плов з курячим м'ясом                       | 70/120   | 100/150 | 120/150 | 388,62                     | 559,62        | 671,54        |
| Салат з капусти з ароматною олією           | 100      | 100     | 100     | 55,4                       | 55,4          | 55,4          |
| Сік                                         | 200      | 200     | 200     | 47                         | 47            | 47            |
| Хліб цільнозерновий                         | 30       | 30      | 30      | 71                         | 71            | 71            |
| Фрукти: яблуко                              | 100      | 100     | 100     | 52,4                       | 52,4          | 52,4          |
|                                             |          |         |         | <b>661,42</b>              | <b>785,42</b> | <b>897,54</b> |
| <b>ВІВТОРОК</b>                             |          |         |         |                            |               |               |
| Печеня по домашньому з свининою             | 65/135   | 100/200 | 120/200 | 311,9                      | 468           | 561,16        |
| Сир твердий                                 | 15       | 15      | 15      | 52,5                       | 52,5          | 52,5          |
| Салат з солоних огірків та квашеної капусти | 100      | 120     | 120     | 72                         | 86,4          | 86,4          |
| Хліб цільнозерновий                         | 30       | 30      | 30      | 71                         | 118           | 118           |
| Фрукти: апельсини                           | 100      | 100     | 100     | 50                         | 50            | 50            |
| Йогурт                                      | 125      | 125     | 125     | 81,25                      | 81,25         | 81,25         |
|                                             |          |         |         | <b>638,65</b>              | <b>762,15</b> | <b>855,31</b> |
| <b>СЕРЕДА</b>                               |          |         |         |                            |               |               |
| Болоньезе                                   | 70       | 100     | 120     | 116,07                     | 165,81        | 198,97        |
| Макарони відварні з маслом                  | 120      | 150     | 150     | 168                        | 210           | 210           |

|                               |        |        |        |               |               |               |
|-------------------------------|--------|--------|--------|---------------|---------------|---------------|
| Салат із яєць сиру з куркумою | 100    | 100    | 100    | 149,86        | 149,86        | 149,86        |
| Компот з фруктів              | 200    | 200    | 200    | 44            | 44            | 44            |
| Фрукти, банан                 | 100    | 100    | 100    | 95            | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий           | 50     | 30     | 30     | 71            | 71            | 71            |
|                               |        |        |        | <b>643,93</b> | <b>735,67</b> | <b>768,83</b> |
| <b>Четвер</b>                 |        |        |        |               |               |               |
| Плов з булгура з свинини      | 68/145 | 82/173 | 82/173 | 560           | 673           | 673           |
| Салат з буряку                | 100    | 120    | 120    | 67,98         | 81,58         | 81,58         |
| Чай каркаде                   | 200    | 200    | 200    | 10            | 10            | 10            |
| Фрукти :яблуко                | 100    | 100    | 100    | 52,4          | 52,4          | 52,4          |
| Хліб цільнозерновий           | 30     | 30     | 30     | 71            | 71            | 71            |
|                               |        |        |        | <b>761,38</b> | <b>887,98</b> | <b>887,98</b> |
| <b>П'ятниця</b>               |        |        |        |               |               |               |
| Рибні палички                 | 70     | 05     | 140    | 128           | 192           | 256           |
| Картопляне пюре               | 120    | 150    | 150    | 162,62        | 203,27        | 203,27        |
| Салат з моркви сиру а сметани | 100    | 100    | 100    | 112,16        | 112,16        | 112,16        |
| Узвар                         | 200    | 200    | 200    | 107,7         | 107,7         | 107,7         |
| Фрукти банан                  | 100    | 100    | 100    | 95            | 95            | 95            |
| Хліб цільнозерновий           | 30     | 30     | 30     | 71            | 71            | 71            |
|                               |        |        |        | <b>625,56</b> | <b>781,13</b> | <b>845,13</b> |