«ПОГОДЖЕНО»
Начальник
Мукачівського районного
управління
ГУ Держпродспоживслужби
в Закарпатській області
_____ Окаєвич А.А.
«15» березня 2026 р.

«ПОГОДЖЕНО»
Директор
Мукачівської ЗОШ І-ІІІ ст.№13
Мукачівської міської ради
Закарпатської області
_____
«___» _____ 2026 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
ФОП РУСИН Мар'яна
_____ Русин М.І.
«14» березня 2026
_____ Ковач Л.Я.

ПРИМІРНЕ

Чотиритижневе сезонне меню

(безглютенове, безлактозне)

(осінній сезон)

для організації одноразового харчування (сніданок)

учнів 1-11 класів

Мукачівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. №13

Мукачівської міської ради (згідно угоди)

Меню відпрацьоване з врахуванням норм харчування передбачене
Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 року № 305
Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ

кладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал	
		Понеділок	6-11р	11-14р	14-18р	6-11р	14-18р
Т.К.№08.05	С	Різото з зелен. горошком та сиром (безлактозним)	120	150	150	190,8	238,4
ЗбірникТ.К8.16 Є.Клопот.		Рвана свинина	70	85	100	258	368,24
Т.К1.14Клопот		Салат з огірків та петрушки з часником	100	120	120	49	102
		Сік	200	200	200	47	47
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2
Т.К. №12.01		Фрукти яблуко	100	100	100	52,4	52,4
						710,4	**921,24**
		Вівторок					
Т.К. 08.01		Гречка з чебрецем	120	150	150	132,7	165,8
Збірник Клоп.9.5		Запечене філе курки	70	100	120	130,2	223,2
Т.К 1.2 Клопот.		Асорті овочеве	100	120	120	85	102
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95
Т.К.№12.01		Йогурт (безлактозний)	125	125	125	91,1	91,1
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6
						639,6	**782,7**
		СЕРЕДА					
Т.К.№5.03		Китайська печеня з свининою	70/120	100/150	120/150	311,9	563,71
Збірник №12		Салат з свіжих помідорів та огірків	100	120	120	71	85,2
	Я	Варене яйце	40	40	40	60	60
Т.К. №11.01		Компот	200	200	200	44,4	44,4
Т.К.12.01		Фрукти апельсин	100	100	100	50	50
		Хлібці безглютенові (гречані)	30	30	30	113,7	113,7
						651	**917,01**
		ЧЕТВЕР					
Клоп 10.10		Рис з кмином з росл.олією	120	150	150	166,8	208,5
Клопот. 8,35		Мітболи з тв.сиром (безлак.) і свининою	70	100	120	239,4	410,4
Т.К 1.23		Салат з капусти зел.горошку,та насіння соняшника	100	120	120	94,37	113,44
Т.К 11.11		Чай каркаде	200	200	200	10	10
Т.К.12.01		Фрукти – яблуко	100	100	100	52,4	52,4
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2
						676,17	**907,94**
		П'ЯТНИЦЯ					
Клопот. 7.17	Р	Риба запечена в кукурудз.борошні	70	100	120	95,7	162,7
Клопот. 10.20		Відварена картопля з росл.ол.	120	150	150	98	147
Клопот.1.73		Салат з морквяно-апельсинов.	100	120	120	48	57,6
		Сир тв. (Безлактозний)	15	15	15	52,3	52,3
Т.К 11.03		Узвар	200	200	200	107,7	107,7
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6
						602,3	**727,9**

ладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал	
			Вік			Вік	
		ПОНЕДІЛОК	6-11р	11-14р	14-18р	6-11р	14-18р
ГК.		Каша вівсяна (б/глют.) з морквою і росл.олією.	120	150	150	133	166,3
Клопот.9.54	Я	Січеники з птиці (без борошна)	70	100	120	114,1	204,4
Клопот.1.73		Салат з морквяно-апельсинов.	100	120	120	48	57,6
		Сир тв. (Безлактозний)	15	15	15	52,3	52,3
		Сік	200	200	200	47	47
		Хлібці безглютенові (гречані)	30	30	30	113,7	113,7
Т.К12.01		Фрукти яблуко	100	100	100	52,4	52,4
						560,5	**693,7**
		ВІВТОРОК					
Т.К.5.02		Печеня по домашньому з свининою	70/120	100/150	120/150	311,9	561,16
Збірник №12		Салат з свіжих помідорів та огірків	100	120	120	71	85,2
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6
Т,К12.01		Фрукти: банан	100	100	100	95	95
		Йогурт (безлактозний)	125	125	125	91,1	91,1
						674,6	**938,06**
		СЕРЕДА					
Клопот. 8,35		Мітболи з тв.сиром (безлак.) і свининою	70	100	120	239,4	410,4
Т.К. 08.01		Гречка з чебрецем	120	150	150	132,7	165,8
Т.К.1.36		Салат із буряка	100	120	120	69,25	83,1
ТК.11.02		Компот з фруктів	200	200	200	44	44
Т.К.12.01		Фрукти мандарин	100	100	100	38	38
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2
						636,55	**854,5**
		ЧЕТВЕР					
Збірник Т.К. Клопот.		Свинні шашлички	70	100	120	312,43	535,77
Клопот. 10.20		Відварена картопля з росл.ол.	120	150	150	98	147
Т.К. 1.24		Салат із капусти та моркви	100	100	100	64,02	64,02
Т.К 11.06		Чай Каркаде	200	200	200	10	10
Т.К.12.01		Фрукти: мандарин	100	100	100	38	38
		Хлібці безглютенові (гречані)	30	30	30	113,7	113,7
						636,15	**908,49**
		П'ЯТНИЦЯ					
Клопот. 7.15	Р	Риба припущена	70	100	120	47,6	81,6
Збірник 159		Горохове пюре з росл.олією	120	150	150	220	275
	Я	Варене яйце	40	40	40	60	60
Т.К.1.3 Клопот		Салат з помідорів та маринованої цибулі	100	120	120	59	70,8
Т.К.11.03		Узвар	200	200	200	107,7	107,7
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6
						694,9	**795,7**

адки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал	
			Вік			Вік	
		ПОНЕДІЛОК	6-11р	11-14р	14-18р	6-11р	14-18р
лопот.9.54	Я	Січеники з птиці (без борош)	70	100	120	114,1	204,4
Т.К..№10.05		з соус кетчуп	50	50	50	26,4	26,4
Т.К 08.16	С	Овочева паелья з куркумою	120	150	150	160,6	200,7
Т.К №1.20		Салат капуст та моркви та зел. горошку	100	120	120	67,98	81,58
		Йогурт (безлактозний)	125	125	125	91,1	91,1
		Фрукти: банан	100	100	100	95	95
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2
						668,38	**812,4**
		ВІВТОРОК					
ТК		П'юре картоп. з росл.олією і цибулею	120	150	150	140,1	175,1
Клопот. 9.39		Курячий кебаб з сиром (безлактоз)	70	100	120	168,8	279,1
Т.К.11.03		Узвар	200	2000	200	107	107
Т.К.1.17		Салат з моркви	100	120	120	66,71	80,05
Т.К.12.01		Фрукти:апельсин	100	100	100	50	50
		Хлібці безглютенові (гречані)	30	30	30	113,7	113,7
						646,31	**804,95**
		СЕРЕДА					
Т.К. 08.01		Гречка з чебрецем	120	150	150	132,7	165,8
Клопот. 8.66		Свинина тушкована з розмарином	80	100	120	248,8	373,2
Клопот. 4.1		Горошоке відварний з росл.олією	35	40	45	32	41,1
Т.К.11.11		Чай каркаде	200	200	200	10	10
Т.К.12.01		Фрукти: яблуко	100	100	100	52,4	52,4
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6
Т.К №1.4 Клопотенко		Салат з свіжих томатів та солодкого перцю	100	120	120	50	60
						631,5	**808,1**
		ЧЕТВЕР					
Т.К.8.2 Є.Клопотенко		Печеня по домашньому з свининою	213	255	255	465	556
	Я	Варене яйце	40	40	40	60	60
Т.К 1.29		Салат з капусти огірків та кропу	100	120	120	57,46	68,95
		Фрукти: апельсин	100	100	100	50	50
Т.К. 11.02		Компот із фруктів	200	200	200	44	44
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2
						789,66	**892,15**
		П'ЯТНИЦЯ					
Клопот. 7.16	Р	Риба запечена з овочами	60/40	90/60	120/80	92,5	185
Збірник №261		Каша розсип. гречана з росл.олією	120	150	150	222	278
Збірник №22		Салат з білоголової капусти	100	120	120	89	106,8
		Сік	200	200	200	47	47
		Фрукти яблуко	100	100	100	52,4	52,4
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6
						608,5	**774,8**

озкладки	Алергени	Найменування страв	Вихід, г			Енергетична цінність, Ккал		
			Вік			Вік		
		ПОНЕДІЛОК	6-11р	11-14р	11-18р	6-11р	11-14р	14-18
Т.К 4.04		Плов з курячим м'ясом	70/120	100/150	120/150	388,62	559,62	671,54
Т.К 1.28		Салат з капусти з ароматною олією	100	100	100	55,4	55,4	55,4
		Сік	200	200	200	47	47	47
		Хлібці безглютенові (гречані)	30	30	30	113,7	113,7	71
Т.К12.01		Фрукти: яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
						661,42	**785,42**	**897,54**
		ВІВТОРОК						
Т.К.5.02		Печеня по домашньому з свининою	65/135	100/200	120/200	311,9	468	561,16
		Сир тв. (Безлактозний)	15	15	15	52,3	52,3	52,5
Т К 1.2Клопот.		Асорті Овочеве	100	120	120	85	80,05	80,05
		Хлібці безглютенові (рисові)	30	30	30	105,6	105,6	71
Т,К12.01		Фрукти: апельсини	100	100	100	50	50	50
Т.К 11.12		Йогурт (безлактозний)	125	125	125	91,1	91,1	81,25
						695,9	**847,05**	**895,96**
		СЕРЕДА						
Т.К 8.62 Клопот.		Фрикадельки м'ясні (без хліба) з томатним соусом	70/30	90/30	120/60	184,1	221,1	315,3
Збірник №261		Каша розсип. гречана з росл.олією	120	150	150	222	278	278
Т.К.1.05	Я	Варене яйце	40	40	40	60	60	60
Т. К.1.24		Салат з капусти та моркви	100	120	120	64,02	76,82	76,82
ТК.11.02		Компот з фруктів	200	200	200	44	44	44
Т.К.12.01		Фрукти, банан	100	100	100	95	95	95
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2	113,2
						782,32	**888,12**	**982,32**
		ЧЕТВЕР						
Клоп 10.10		Відварна свинина	70	100	120	309	441,4	529,7
Клоп 10.10		Рис з кмином з росл.олією	120	150	150	166,8	208,5	208,5
Т.К. 1.17		Салат з моркви	100	120	120	66,71	85,96	85,96
Т.К 11.11		Чай каркаде	200	200	200	10	10	10
Т.К.12.01		Фрукти :яблуко	100	100	100	52,4	52,4	52,4
		Хлібці безглютенові (гречані)	30	30	30	113,7	113,7	113,7
						718,61	**911,96**	**1000,3**
		П'ЯТНИЦЯ						
Клопот. 10.20		Відварена картопля з росл.ол.	120	150	150	95,7	135,6	162,7
Клопот. 7.17	Р	Риба запечена в кукурудз.борошні	70	100	120	98	118	147
Збірник №12		Салат з свіжих помідорів та огірків	100	120	1120	71	82,5	82,5
Т.К.11.07		Узвар	200	200	200	107,7	107,7	107,7
Т.К.12.01		Фрукти банан	100	100	100	95	95	95
		Хлібці безглютенові (кукур)	30	30	30	113,2	113,2	113,2
						580,6	**652**	**708,1**