

Погоджую:

Начальник Вишнівського

відділу Управління безпечності харчових продуктів

та ветеринарної медицини, державного нагляду за

дотриманням санітарного законодавства

Бучанського району

О.М. Демченко Таїсія ДЕМЧЕНКО

01.08.2024

Директор

Тетяна МИШКІНА



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для організації харчування дітей на осінній період 2024 року

(ОБІДИ)

Для харчування учнів 6-11 років

Ліцею №1 с. Петропавлівська Борщівка Бучанського району Київської області

Меню складене відповідно додатку 5 Постанови КМУ від 24 березня 2021 року №305

І тиждень

І-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Індекс ксергену	Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із огірків, петрушки з часником		100	69,25	0,8	6	2,5
Суп білий з галушками	Г,Я,МП,Л	250	182,4	4,7	5,8	28,9
Стіки рибні	Р,Я,Г	60	119,6	11,8	2,5	15
Картопля варена з вершковим маслом	МП,Л	120/3	130,4	2,48	2,7	21,52
Компот із фруктів або ягід		200	44	0,2	0	9,9
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			732,95	27,48	23,4	104,02

2-й день ВІВТОРОК

<i>Назва страви</i>	<i>Індекс алергену</i>	<i>Маса порції, г</i>	<i>Кіал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>
Салат із запеченої груші та моркви		100	65,24	0,8	3,25	8,89
Суп картопляний з гречаною крупою		250	117,3	2,6	2,2	21,23
Чахохбілі з куркою	Г	70/50	159,4	19,3	5	7,5
Сочевниця зі спеціями і маслом вершковим	МП,Л	120/3	184,9	14	2,4	29,8
Кисіль ягідний		200	75,5	0	0	27,9
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			789,64	44,2	19,25	121,52

3-й день СЕРЕДА

<i>Назва страви</i>	<i>Індекс алергену</i>	<i>Маса порції, г</i>	<i>Ккал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>
Салат із кисломолочного сиру, перцю солодкого з часником	МП,ЛІ	75/100	121,01	11,87	6,78	3,35
Суп гороховий		250	161,8	5,5	5,5	19,2
Курка тушкована в соусі гуляш, з кмином	Г	70/30	157,15	21,7	5,06	3,63
Кускус розсипчастий з маслом вершковим	Г,МІ,ЛІ	120/3	174,6	5,8	3,3	28
Чай каркаде		200	10	0	0	1
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або груша)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			756,36	48,87	22,54	81,38

4-й день ЧЕТВЕР

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Асорті овочеве	К	100	86,44	1,98	6,25	5,33
Борщ з картоплею і сметаною	МП,Л	250/25	223,2	3,525	9,9	26,625
Болоньєзе (яловичина або свинина)	С	70/30	165,81	7,65	8,22	11,48
Макарони з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3	205	6,5	2,7	33,8
Чай з лимоном		200	1	0	0	0,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			726,81	21,675	22,72	99,005

5-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Індекс атерогену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з капусти, огірків і кропу		100	57,46	1,46	3,22	4,5
Яйце варене	Я	1 шт	95	13	10,06	1,12
Мінестроне зі сметаною	МП,ЛІ	250/25	121,6	5,5	5,5	19,2
Стетно куряче запечене в гірчичному соусі	ПЦ	70/10	164,5	19,9	7,5	3,4
Каша перлова з маслом вершковим	МП,ЛІ	120/3	124	5,2	3,9	30,1
Сік фруктовий		200	102	5,6	0	24
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (груша)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			796,36	54,66	32,08	108,52

II тиждень

6-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страв	Індекс енергетич	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з томатів та цибулі маринованої		100	59,45	0,91	3,2	6,22
Сочевичний суп-пюре	МП,Л	250	306,7	7,6	11,2	41
Котлета рибна	Р,Я,Г	60	53,2	9,11	1,5	2,1
Картопляне пюре з оретано і маслом вершковим	МП,Л	120/3	162,62	2,84	7,42	21,11
Чай з мелісою		200	0,8	0	0	1
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (слива)		100	46	0,5	0	12
Всього			767,07	28,06	29,42	99,13

7-й день ВІТОРОК

Назва страв	Індекс енергетич	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Асорті овочеве	К	100	86,4	1,98	6,2	5,33
Капуняк з гарбузом і сметаною	МП,Л	250/25	240,2	4,05	16,4	18
Запечене філе курки з оретано		70	134,8	21,9	4,7	0,05
Каша гречана з чебрецем і маслом вершковим	МП,Л	120/3	132,1	4,1	3,1	24,1
Чай каркаде		200	10	0	0	1
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			735,3	36,03	32,3	74,68

8-й день *СЕРЕДА*

<i>Назва страви</i>	<i>Індекс алергену</i>	<i>Маса порції, г</i>	<i>Ккал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>
Салат із огірків, петрушки з часником		100	52,4	1,59	3,23	4,02
Суп Селянський з крупою та сметаною	МП,Л	250/25	167,8	3,35	7,2	22,2
Курка запечена в соусі імбирному		70/10	150,85	15,86	6,77	4,2
Овочева пастля з куркуною та маслом вершковим	МП,Л	120/3	160,6	3,5	4,4	26,5
Кисіль ягідний		200	75,5	0	0	27,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або груша)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			738,95	28,3	23,5	111,02

9-й день ЧЕТВЕР

Назва страви	Індекс атерогену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із свіжих томатів з петрушкою		100	56,45	0,91	3,2	6,22
Суп овочевий зі сметаною	МП,Л,С	250/25	106,1	7,2	5,2	17,6
Січеники	Я,Г	100	177,4	10,02	10	11,25
Каша пшенична з маслом вершковим	МП,Л	120/3	156,8	5,84	2,9	32
Узвар		200	107,7	0,3	0,9	24,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			736,25	28,27	24,1	118,17

10-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з капусти, огірків та кропу		100	57,46	1,74	3,01	5,34
Суп Авголемоно	Я,С,МП,Л	250	145,1	3,1	6,2	20,2
Плов з булгура та свининою		70/120	301,1	10,3	18,3	25,5
Компот із свіжих фруктів або ягід		200	44	0,6	0	9,9
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або сімва)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			734,96	23,24	33,91	87,14

III тиждень

11-й день ПОНЕДІЛОК

<i>Назва страви</i>	<i>Індекси</i> <i>аліментару</i>	<i>Маса порції, г</i>	<i>Ккал</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>В</i>
Салат із свіжих томатів з солодким перцем		100	49,51	1,02	3,38	3,97
Суп квасолевий зі сметаною	МП,ЛІ	250/25	205	7,7	8,4	19,4
Фіш Боді в томатному соусі	Р,Я	62/41	109	12,1	3,3	7,7
Рис з оретано та маслом вершковим	МП,ЛІ	120/3	163,6	3,7	2,9	30,2
Напій із шипшини		200	113,6	5,6	0	24
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (груша або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			723	33,1	16,5	107,5

12-й день ВІТОРОК

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з огірків, петрушки з часником		100	52,4	1,59	3,23	4,02
Борщ Полтавський зі сметаною	С,МП,Л	250/25	245	3,725	11,5	32,625
Курка тушкована в соусі гуляш з кминном	Г	70/30	157,15	21,7	5,06	3,63
Гречана каша з чебрецем і маслом вершковим	МП,Л	120/3	132,7	4,1	3,1	24,1
Чай з мелісою		200	0,8	0	0	1
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			719,85	35,115	24,79	91,575

13-й день СЕРЕДА

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із капусти, огірків та кропу		100	57,46	1,74	3,01	5,34
Суп гороховий		250	161,8	5,5	5,5	19,2
Китайська печеня із свинини	МП,Л	70/120	303,5	8,9	19	26
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Сік фруктовий		200	102	0,2	0	19
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			812,06	23,84	33,91	95,74

14-й день ЧЕТВЕР

Назва страви	Індекс агрегу	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із зеленого горошку і яйця	Я	120	127,8	7,95	7,35	7,5
Суп з перловою крупою і томатом		250	116,3	2,6	2,2	21,2
Бефстроганов із вареної яловичини	МП,Л	70/50	163,38	11,52	11,38	3,92
Рис з кнїном та маслом вершковим	МП,Л	120/3	164,1	3,7	3	30,2
Кефір		125	62,5	4	2,5	4,8
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (слива або груша)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			765,88	33,77	28,33	93,82

15-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із буряка зі сметаною	МП,ЛІ	100/15	71,6	1,82	3,37	8,63
Картопляний крем-суп	МП,ЛІ,С	250	166,4	2,8	6,8	24,6
Лінійні голубці з яловичиною і сирниною зі сметаною	МП,ЛІ	100/10	124,18	7,01	7	7,88
Булгур варений з маслом вершковим	МП,ЛІ	120/3	184,6	5,8	3,3	29
Компот із фруктів або ягід		200	44	0,2	0	9,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			722,58	21,63	22,37	106,21

IV тиждень

16-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат томатів та цибулі маринованої		100	56,45	0,91	3,2	6,22
Борщ з картоплею і сметаною	МП,Л	250/25	223,2	3,525	9,9	26,625
Нагетси рибні	Р,Я,Г	60	119,1	11,9	1,3	12,7
Макарони з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3	205	6,5	2,7	33,8
Чай з лимоном		200	1	0	0	0,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (груша або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			736,55	26,835	19	106,445

17-й день ВІВТОРОК

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат зі свіжих томатів і перцю солодкого		100	49,51	1,02	3,38	3,97
Скрамбл	Я,МП,Л,Г	50	79,9	5,6	5	3,1
Мінестроне		250	96	2,2	2,3	17,6
Стегно куряче запечене в гірчичному соусі	ГЦ	70/10	164,5	19,9	7,5	3,4
Картопляний гратен	Г,МП,Л	120	172	5,12	7,6	25
Ряжанка		125	67	3,6	3,2	5
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (груша або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			760,71	41,44	30,88	84,27

18-й день СЕРЕДА

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з огірків, петрушки з часником		100	52,4	1,59	3,23	4,02
Борщ з квасолею і картоплею із сметаною	МП/Л	250/25	223,2	3,525	11,5	26,625
Курка по-італійськи		70	86,8	14,16	2,88	1,23
Макарони з маслом вершковим	Г, МП, Л	120/3	205	6,5	2,7	33,8
Кисіль із вишні		150	56,62	0	0	20,92
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (груша або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			755,82	43,5	19,9	122,3

19-й день ЧЕТВЕР

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Калі	Б	Ж	В
Салат з капусти, зеленого горошку з насінням соняшнику		75	70	2,2	4,9	3,9
Суп з рисовою крупою і томатом		250	116,3	2,6	2,2	21,2
Котлета по-міланськи з сиром	Я,Г,МП,Л	70/15	215,5	15,6	9,4	20,1
Овочеве рагу з зеленим горошком	С	150	177,2	3,9	11	15,8
Сік фруктовий		200	102	0,2	0	19
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (яблуко або слива)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			812,8	28,5	29,4	106,2

20-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з томатів та цибулі маринованої		100	56,45	0,91	3,2	6,22
Капусняк з гарбузом і сметаною	МП,Л	250/25	240,2	4,05	16,4	18
Плов з курячим м'ясом		70/120	249,81	14,92	12,01	30,29
Напій із шипшини		200	113,6	5,6	0	24
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	3,6	1,6	15,7
Фрукти (слива або груша)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			791,86	29,48	33,51	104,71