

Погоджую:

Начальник Вишнівського

відділу Управління безпеності харчових продуктів
та ветеринарної медицини, державного нагляду за
дотримання санітарного законодавства

Бучанського району

Гайсія ДЕМЧЕНКО
Гайсія ДЕМЧЕНКО

01.08.2024

Затверджую:



Директор

Тетяна МИШКІНА

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для організації харчування дітей на осінній період 2024 року

(Сніданки)

Для харчування учнів

Ліцею №1 с. Петропавлівська Борщівка Бучанського району Київської області

Меню складене відповідно додатку 9 Постанови КМУ від 24 березня 2021 року №305

Сніданки

1-й день ПОНЕДІЛОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з томатів та маринованої цибулі		100	56,45	100	56,45	120	76,3
Фріттата	Я	50	72,2	75	108,3	100	144,35
Каша пшенична з вершковим маслом	МПП,Л	120/3	156,1	150/4	195,1	150/4,5	197,1
Десерт сирковий	МПП,Л	75	97,2	75	97,2	75	97,2
Сік апельсиновий		150	76,5	200	102	200	102
Банан		100	89,5	100	89,5	100	89,5
Всього			547,95		648,55		706,45

2-й день ВІТОРОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з капусти, огірків та томатів		100	59,28	100	59,28	120	71,14
Нагетси рибні	Р,Я,Г	60	119,1	100	170,11	120	204,13
Картопля відварена з вершковим маслом	МПП,Л	120/3	162,62	150/4	203,27	150/4,5	203,6
Чай каркаде		200	10	200	10	200	10
Сир твердий	МПП,Л	15	55,5	15	55,5	15	55,5
Сливки або перецьки свіжі		100	46	100	46	100	46
Хліб цільнозерновий	Г	30	79,8	50	133	50	133
Всього:			532,3		677,16		723,37

3-й день СЕРЕДА

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з огірків, петрушки з часником		100	52,4	100	52,4	100	52,4
Кураче стегно запечене в гірчиному соусі	ГЦ	70/10	164,5	100/10	219,28	120/10	263,14
Каша перлова з вершковим маслом	МПП,Л	120/3	164	150/4	205	150/4,5	211
Кефір	МПП,Л	125	62,5	125	62,5	125	62,5
М'ясо цільнозерновий	Г	30	79,8	50	133	50	133
Фрукти свіжі (яблуко або груша)		100	49	100	49	100	49
Всього:			572,2		721,18		771,04

4-й день ЧЕТВЕР

Найменування страв	Індекс заєртену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з томатів і солодкого перцю		100	49,51	100	49,51	100	49,51
Курка тушкована в соусі гуляш з кминном		70/30	157,15	100/30	198,6	120/30	228
Сочевниця із спеціями і вершковим маслом	МП,Л	120/3	154,1	150/4	184,9	150/4,5	184,95
Хліб цільнозерновий	Г	30	79,8	50	133	50	133
Фрукти свіжі (яблуко або груша)		100	49	100	49	100	49
Наксо з молоком	МП,Л	200	112,48	200	112,48	200	112,48
Всього:			602,04		727,49		756,94

5-й день П'ятниця

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат фруктовий з горіхами або насінням	ГХ	100	195,95	100	195,95	100	195,95
Львівський сирник з морквою і сметаною	Я,МПП,Л,Г	100/25	249,33	120/25	288,9	150/25	348,25
Каша вівсяна в'язка з маслом вершковим	МПП,Л	120/3	110,4	150/4	165,5	150/4,5	169
Чай з лимоном		200	1	200	1	200	1
Їжура або розливи		12,5	31,34	12,5	31,34	12,5	31,34
Всього:			588,02		682,69		745,54

6-й день ПОНЕДІЛОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з капусти, огірків і кропу		100	57,46	100	57,46	100	57,46
Пухкий омлет з оретано	Я,МПП,Л,Г	50	85,5	50	85,5	50	85,5
Гречка з чебуреєм і маслом вершковим	МПП,Л	120/3	158,2	150/4	192,5	150/4,5	210
Снік фруктовий		200	102	200	102	200	102
Десерт сирковий,90 г	МПП,Л	1 шт	97,2	1 шт	97,2	1 шт	97,2
Банан		100	89,5	100	89,5	150	134
Всього:			589,86		624,16		686,16

7-й день ВІСТОРОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з буряка вареного зі сметаною	МП,Л	100/25	93,25	100/25	93,25	100/25	93,25
Риба запечена з морквою та цибулею під томатним соусом	Р	60/30	107	100/30	142,7	120/30	178,4
Макарони з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3	205	150/4	247	150/4,5	250
Кисель в'ялий		150	63	150	63	200	84
Фрукти свіжі (яблуко або груша)		100	49	100	49	100	49
Хліб цільнозерновий	Г	30	79,8	50	133	50	133
Всього:			597,05		727,95		787,65

8-й день СЕРЕДА

Найменування страв	Індекс атерогену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат із м'якого сиру та томатів	МПП, л	75/100	138,83	75/100	138,83	75/100	138,83
Печеня по-домашньому з м'ясом птиці		70/120	289,63	100/150	315,4	120/150	372,5
Узвар		150	80,8	180	96,9	200	107,7
Хліб цільнозерновий	Г	30	79,8	50	133	50	133
Фрукти свіжі (яблуко або груша)		100	49	100	49	100	49
Всього:			638,06		733,13		801,03

9-й день ЧЕТВЕР

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з капустою і морквою		100	64,02	100	64,02	100	64,02
Плов з м'ясом птиці		70/120	270	100/150	375	120/150	450
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	15	55,5	15	55,5
Компот із фруктів свіжих		200	44	200	44	200	44
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	50	138	50	138
Фрукти свіжі (яблуко або слива)		100	49	100	49	100	49
Всього:			565,32		725,52		800,52

10-й день П'ЯТНИЦЯ

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з кисломолочного сиру, перцю солодкого з часником	МПП,Л	75/100	121,01	75/100	121,01	75/100	121,01
Запіканка пішівна з гарбузом і сметаною	ЗП,МПП,Л	150/15	203	200/15	254	250/15	305
Напій із шипшини		200	113,6	200	113,6	200	113,6
Курата або родзинки		25	62,68	25	62,68	25	62,68
Фрукти (банан)		100	89,5	150	134,25	150	134,25
Всього:			589,79		685,54		736,54

11-й день ПОНЕДІЛОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Асорті овочеве	К	100	86,44	100	86,44	100	86,44
Сирамбі	Я,МП,Л	50	79,9	50	79,9	50	79,9
Горохове пюре жовте з маслом вершковим	МП,Л	120/3	159,15	150/4	200,6	150/4,5	203,92
Десерт сирковий	МП,Л	75	97,2	75	97,2	75	97,2
Сир фруктовий		150	76,5	200	102	200	102
Банан		100	89,5	100	89,5	150	134,25
Всього:			588,69		655,64		703,71

12-й день ВІТРОРОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з капусти і огірків з насінням фенхелю		100	52,54	100	52,54	100	52,54
Стіки риби	Р,Я,Г	70	126,8	90	181,1	120	210,5
Булгур з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3	131,95	150/4	164,93	150/4,5	166,92
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	15	55,5	15	55,5
Напій із шипшини		200	113,6	200	113,6	200	113,6
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	50	138	50	138
Фрукти свіжі (яблуко або слива)		100	49	100	49	100	49
Всього:			612,19		754,67		786,06

13-й день СЕРЕДА

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з томатів з соююким перцем		100	49,51	100	49,51	100	49,51
Філе куряче запечене з орегано		75	134,8	100	179,74	120	215,7
Каша вівсяна		120г	124,4	150	165,5	150	165,5
Резанка	МПП,Л	125	62,5	125	62,5	125	62,5
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	Г,МПП,Л	30/3г	92	50	147	50	150
виноград свіжий		100	72	100	72	100	72
Всього:			535,21		676,25		715,21

14-й день ЧЕТВЕР

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Отірок свіжий		100	20	100	20	100	20
Нагетеси з м'яса півні	Я, Г	70	153,42	100	199,24	120	244
Овочеве рагу з зеленим горошком		120	141,42	150	177,2	150	177,2
Сир Адигейський	МІП, Л	75	160	75	160	75	160
Чай з лимом		200	10	200	10	200	10
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	Г, МІП, Л	30,3	92	50/4	147	50/4,5	150
Фрукти свіжі (груша або слива)		100	49	100	49	100	49
Всього:			625,84		762,44		810,2

15-й день П'ЯТНИЦЯ

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з буряком, курячою та горіхами з йогуртом	ГХ,МП,Л	100	99,33	100	99,33	100	99,33
Запіканка сирна з в'яленим кюлі	МП,Л,Я	100/25	214,64	120/25	257,52	150/25	321,9
Банан	МП,Л	120	194	150	242	150	242
Компот із фруктів		200	44	200	44	200	44
Фрукти свіжі (груша або яблуко)		100	49	100	49	100	49
Всього:			600,97		691,85		756,23

16 день понеділок

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Овочеве соте		100	84,8	100	84,8	150	127,2
Яйце варене	Я	1 шт	95	1шт	95	1шт	95
Гречка з томатною пастою		120	137,2	150	171,5	150	171,5
СІК		200	102	200	102	200	102
Десерт сирковий	МПП,Л	75	97,2	75	97,2	75	97,2
Банан		100	89,5	100	89,5	150	134,25
Всього:			605,7		640		727,15

17-й день ВІВТОРОК

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з огірків та томатів з кропом		100	42,93	100	42,93	100	42,93
Філе риби з овочами під томатним соусом	P	60/30	107	90/50	142,7	120/50	178,4
Картопля віварена з вершковим маслом	МП,Л	120/3	162,62	150/4	203,27	150/4,5	205,27
Кісіль ягідний		200	84	200	84	200	84
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	15	55,5	15	55,5
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	50	138	50	138
Супи або перенки свіжі		100	46	100	46	100	46
Всього:			580,85		712,4		750,1

18-й день Середа

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Асорті овочеве	к	100	86,44	100	86,44	100	86,44
Кусіш з м'ясом птиці	МП,Л	70/120	265,1	100/150	325,1	120/150	405
Хліб цільнозерновий	Г	30	82,8	50	138	50	138
Квасо на молоті	МП,Л	200	112,48	200	112,48	200	112,48
Молука свіжі		100	49	100	49	100	49
Всього:			595,82		711,02		790,92

19-й день Четвер

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з томатів та солокого перцю		100	49,51	100	49,51	100	49,51
Куряче стегно запечене в імбіріному соусі		70/15	183,1	100/15	210,44	120/15	264,53
Пасля овочева	МП,Л,С	120	160,6	150	190,7	150	190,7
Кефір	МП,Л	125	62,5	125	62,5	125	62,5
Хліб цільнозерновий з маслом вершковим	Г,МП,Л	30/3	92	50/4	147	50/4,5	150
Виноград свіжий		100	72	100	72	100	72
Всього:			619,71		732,15		789,24

20-й день П'ятниця

Найменування страв	Індекс алергену	Маса порції на одну дитину, г 6-11 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 11-14 років	ккал	Маса порції на одну дитину, г 14-18 років	ккал
Салат з моркви та запеченої груші		100	65,24	100	65,24	100	65,24
Запіканка сирна з бананом та сметаною	МП,Л,Г	100/25	235,95	150/25	306,07	180/25	387,06
Курага або родинки		25	62,68	25	62,68	25	62,68
Кусок розсипчастий з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3	156,1	150/4	195,1	150/4,5	197,1
Компот з фруктів або від		200	44	200	44	200	44
Яблучо		100	49	100	49	100	49
Всього:			612,97		722,09		805,08