

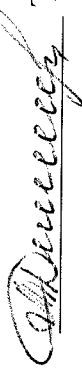
Погоджую:

Начальник Вишнівського

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

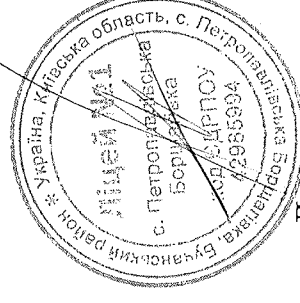
Бучанського району

Таїсія ДЕМЧЕНКО



04.07.2025

Затверджую:



Директор

Тетяна МИШКІНА

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для організації харчування дітей на осінній період 2025 року

(ОБІДИ)

Для харчування учнів 6-11 років

Ліцею №1 с. Петропавлівська Борщагівка Бучанського району Київської області

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

І тиждень

1-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салаг із огірків, петрушки з часником і олією		100	69,25	0,8	6	2,5
Супл Полтавський з галушками	Я,Г	250/40	96	2,2	3,85	13
Стіки рибні	Р,Я,Г	60	119,6	11,8	2,5	15
Картопля варена з вершковим маслом	МП,Л	120/3,5	130,4	2,48	2,7	21,52
Сік		200	80	0	0	20
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Яблуко		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			675,72	23,37	20,57	96,84

2-й день ВІВТОРОК

Назва страви	Індекс алергену	Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із пекінської капусти, моркви з соусом Вінегрет	ГЦ	100	57	1,36	2,12	9,09
Суп картопляний з гречаною крупою		250	117,3	2,6	2,2	21,23
М'ясо птиці запечене з паприкою		70	159,8	22,59	7,4	1,74
Яйце варене	Я	1 шт	31,4	2,54	2,3	0,14
Сочевиця зі спеціями і маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	184,9	14	2,4	29,8
Напій із шипшини		200	42	0,7	0	11,42
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (груша)		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			720,37	46,38	17,44	98,24

3-й день СЕРЕДА

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з буряка вареного з чорносливом <i>зі сардельками</i>		100/25/15	143,85	2,21	3,36	27,98
Суп гороховий		250	161,8	5,5	5,5	19,2
Рвана свинина		70	261	15,98	23,81	0,1
Мамалига з маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	116	3,65	3,13	18,04
Чай каркаде		200	0,2	0,01	0	0,04
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (мандарин)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			807,82	29,94	36,82	90,18

4-й день ЧЕТВЕР

Назва страви		Маса порцій, 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
Болоньезе (яловичина)		70/30	165,81	7,65	8,22	11,48
Макарони "Альо-ольо" з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3,5	205	6,5	2,7	33,8
Узвар із суміші сухофруктів, с/сирок		200 / <i>дс</i>	62	0,64	0	15,34
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Яблуко		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			780,98	20,905	21,84	112,065

5-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви		Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з капусти, огірків і кропу		100	57,46	1,46	3,22	4,5
Мінестроне		250	96,1	2,2	2,3	17,6
Кебаб з коріандром	Я	70/15	180	10,75	14,9	1,24
Каша перлова з маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	168,3	5,2	3,9	30,1
Компот із фруктів		200	44	0,6	0	9,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (груша)		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			673,83	22,8	25,34	88,16

II тиждень

6-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страви		Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з томатів та цибулі маринованої		100	59,45	0,91	3,2	6,22
Капусняк з гарбузом		250	188,7	3,3	11,4	17,85
Котлета рибна	Р,Я,Г	60	53,2	9,11	1,5	2,1
Картопляне пюре з орегано і маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	162,62	2,84	7,42	21,11
Напій із шипшини		200	42	0,7	0	11,42
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Банан		100	89,5	1	0,3	23
Всього			671,44	20,05	24,54	96,02

7-й день ВІТОРОК

Назва страви		Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із огірків, петрушки з часником		100	52,4	1,59	3,23	4,02
Сочевичний суп-пюре зі сметаною	МП,Л	250/25	306,7	7,6	11,2	41
Запечене філе курки з орегано та тв. сиром		70/15	134,8	21,9	4,7	0,05
Каша пшенична з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3,5	143,3	4,8	3,5	25,2
Чай з мелісою		200	0,8	0	0	1
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (яблуко)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			762,97	38,48	23,65	96,09

8-й день СЕРЕДА

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з капусти, огірків та томатів		100	59,28	1,44	3,33	4,76
Овочева юшка з булгуром		250	118	2,19	4,15	17,81
Яловичина тушкована в томатному соусі		70	91,5	6,54	5,71	3,67
Каша гречана з чебрецем і маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	135,84	4,1	3,5	24,1
Кисіль ягідний		200	75,5	0	0	27,9
Чорнослив		25	84,6	0,66	0,17	18,75
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Сливи		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			692,69	17,52	17,88	121,81

9-й день ЧЕТВЕР

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із свіжих томатів з петрушкою		100	56,45	0,91	3,2	6,22
Яйце варене	Я,Г	1шт	31,4	2,54	2,3	0,14
Огірчанка зі сметаною	МП,Л	250/25	132	2,84	4,03	21,07
Січеники (яловичина і свинина)	Я,Г	70	124,18	7,01	7	7,88
Горохове пюре з вершковим маслом	МП,Л	120/3,5	185,8	5,84	2,9	32
Чай з лимоном		200	1,22	0	0	2
Курага		25	72,8	1,15	0,13	16,8
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Груша		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			731,82	22,88	20,58	110,93

10-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви		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,МП,Л	250	145,1	3,1	6,2	20,2
Плов з булгура та свининою	Г,МП,Л	70/120	301,1	10,3	18,3	25,5
Сік фруктовий		200	80	0	0	20
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (яблуко)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			708,63	17,73	28,53	95,86

ІІІ тиждень

11-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страви		Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із свіжих томатів з солодким перцем		100	49,51	1,02	3,38	3,97
Яйце варене	Я	1шт	31,4	2,54	2,3	0,14
Томатний суп з квасолею		250	110	3,2	4,13	15,24
Фіш боли в томатному соусі	Р,Я	60/30	107	14,4	4,1	6
Рис з орегано та маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	163,6	3,7	2,9	30,2
Напій із шипшини		200	42	0,7	0	11,42
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Яблуко		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			628,48	28,15	17,83	91,79

12-й день ВІТОРОК

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з морської капусти і кукурудзи		100	58	1,7	1,14	8,82
Полтавський борщ зі сметаною	МП,Л	250/25	246,5	3,9	13,1	32,65
М'ясо птиці тушковане в соусі гуляш з кмином	Г	70/30	157,15	21,7	5,06	3,63
Сочевиця зі спеціями і маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	184,9	14	2,4	29,8
Чай з лимоном		200	1,22	0	0	0
Курага		25	62,2	1,15	0,13	16,8
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (мандарини)		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			837,94	45,04	22,85	116,52

13-й день СЕРЕДА

Назва страви		Маса порцій, 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	313,5	8,9	19	26
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Узвар із суміші сухофруктів / а / серветки		200 / 28	62	0,64	0	15,34
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (яблуко)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			775,23	22,87	33,03	90,7

14-й день ЧЕТВЕР

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат із свіжих томатів, олією і сухарями		100	52	1,19	3,15	4,45
Бограч без м'яса	С	250	137	7,15	4,22	22,73
Свинина карі		70	200	11,6	16,5	1,97
Кускус маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3,5	164,1	3,7	3	30,2
Компот з фруктів або ягід заморожених		200	44	0,6	0	9,9
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (груша)		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			725,07	26,83	27,89	94,07

15-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з а-ля грецький	МП,Л	100	65	3,37	4,32	3,48
Суп перловий		250	136	2,72	3,79	22,89
Шніцель з телятини		70	130,7	125	4,62	3,41
Каша пшенична з маслом вершковим	Г,МП,Л	120/3,5	169,18	5,8	3,3	29
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Сік		200	80	0	0	20
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (яблуко)		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			761,35	142,98	21,55	103,6

IV тиждень

16-й день ПОНЕДІЛОК

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з томатів та цибулі маринованої		100	59,45	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 каркаде		200	0,2	0,01	0	0,04
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Сливи		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			734,92	25,435	18,12	104,205

17-й день ВІВТОРОК

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Вінегрет		100	86,67	1,84	3,49	12,08
Юшка з кукурудзяною крупою на овочевому бульйоні	С	250	82	1,54	3,98	10,49
М'ясо птиці запечене в гірчичному соусі	ГЦ	70/10	164,5	19,9	7,5	3,4
Картопляне пюре з маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	130,4	2,48	2,7	21,52
Сік		200	80	0	0	20
Сир твердий	МП,Л	15	55,5	3,5	4,5	0
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Яблуко		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			724,04	31,85	23,19	92,31

18-й день СЕРЕДА

Назва страви		Маса порцій, г	Ккал	Б	Ж	В
Асорті овоче	К	100	86,44	1,98	6,25	5,33
Суп з рисовою крупою і томатом		250	116,3	2,6	2,2	21,2
Відварна свинина запечена		70	280	19,42	28,94	0
Гречка з чебрецем і маслом вершковим	МП,ЛІ	120/3,5	132,7	4,1	3,1	24,1
Чай з мелісою		200	1,22	0	0	0,48
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (яблуко)		100	52	0,4	0,3	10,5
Всього			744,63	43,5	19,9	122,3

19-й день ЧЕТВЕР

Назва страви		Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат з буряка вареного з курагою		100/25	132,05	2,7	3,32	26,03
Скрамбл	Я,МП,Л	50	79,9	5,6	5	3,1
Огірчанка		250	132	2,84	4,05	21,07
Яловичина тушкована з вишнею і розмарином		70	187	13,34	13,07	3,68
Каша пшоняна з маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	130,8	5,64	3,2	30,9
Чай каркаде		200	22	0,24	0,03	5,56
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Яблуко		100	49	0,4	0,3	10,5
Всього			808,72	32,95	29,69	115,16

20-й день П'ЯТНИЦЯ

Назва страви		Маса порції, г	Ккал	Б	Ж	В
Салат зі свіжих томатів		100	49	1,19	3,15	4,45
Капусняк з гарбузом зі сметаною	МП,Л	250/25	240,2	4,05	16,4	18
Січеники (яловичина і свинина)	Я,Г	70	124,18	7,01	7	7,88
Горохове пюре з маслом вершковим	МП,Л	120/3,5	188,64	14	3,5	29,8
Узвар із суміші сухофруктів / <i>с/середня</i>		200/25	62	0,64	0	13,81
Хліб цільнозерновий	Г	30	75,97	2,19	0,72	14,32
Фрукти (мандарини)		100	40	0,8	0,3	8,7
Всього			779,99	29,88	31,07	96,96