

Погоджено:

Начальник Чернівецького районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
у Чернівецькій області

Світлій Даварів
"06" 2023р.

Затверджено:

заступник начальника з фінансово-
економічних питань управління освіти

Чернівецької міської ради

Денис Крушельський
"06" 2023р.

Примірне чотириразове сезонне меню обідів для пільгової категорії учнів ЗЗСО

Чернівецької територіальної громади на зимовий період 2023-24р

| Назва страв, алергенів | вихід страв по вікових категоріях | | | | | калорійність страв | | | |
|---|-----------------------------------|----------|----------|---------|----------|--------------------|---------|----------|----------|
| | 6 - 11р | 11 - 14р | 14 - 18р | 6 - 11р | 11 - 14р | 14 - 18р | 6 - 11р | 11 - 14р | 14 - 18р |
| Салат рубін з горіхами | 60/10 | 60/10 | 60/10 | 113,20 | 113,20 | 113,20 | 113,20 | 113,20 | 113,20 |
| Суп гороховий | 200 | 200 | 250 | 122,16 | 122,16 | 154,94 | 122,16 | 154,94 | 154,94 |
| Бєфстроганов з вареної яловичини (МП,Л) | 70 | 100 | 120 | 95,3 | 136,15 | 163,38 | 95,3 | 136,15 | 163,38 |
| Капа гречана (МП) | 120 | 150 | 150 | 132,7 | 165,8 | 165,8 | 132,7 | 165,8 | 165,8 |
| Компот із суміші сухофруктів | 180 | 180 | 180 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 655,58 | 770,73 | 830,74 | 655,58 | 770,73 | 830,74 |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>вівторок 1 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з капусти з насінням соняшника | 50/8 | 50/8 | 50/8 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| Омлет з твердим сиром (Я,МП) | 57 | 57 | 57 | 113,00 | 113,00 | 113,00 | 113,00 | 113,00 | 113,00 |
| Суп картопляний з зеленим горошком (МП,Л) | 200 | 200 | 250 | 122,00 | 122,00 | 153 | 122,00 | 122,00 | 153 |
| Плов з булдура з свининою (Г) | 150 | 200 | 250 | 225,82 | 301,10 | 376,4 | 225,82 | 301,10 | 376,4 |
| Компот із свіжих фруктів | 180 | 180 | 180 | 54,10 | 54,10 | 54,10 | 54,10 | 54,10 | 54,10 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 70 | 70 | 70 | 37,80 | 37,80 | 37,80 | 37,80 | 37,80 | 37,80 |
| Всього за обід: | | | | 694,52 | 811 | 917,3 | 694,52 | 811 | 917,3 |



| Калорійність за нормами | середня 1 тиждень | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
|--|---------------------------|--------|--------|--|---------|---------|---------|
| Борш з квасолею | 200 | 200 | 250 | | 86,00 | 86,00 | 108,17 |
| Сметана (МП, Л) | 10 | 10 | 10 | | 20,6 | 20,6 | 20,6 |
| Болоньєзе | 120 | 180 | 210 | | 199 | 298,5 | 348,2 |
| Макарони відварні, сир твердий (Г, МП, Л) | 120/10 | 150/10 | 150/10 | | 191 | 229 | 229 |
| Напій з шишши | 150 | 150 | 150 | | 42,60 | 42,60 | 42,60 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | | 655 | 833,7 | 905,57 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| | | | | | | | |
| | <i>четвер 1 тиждень</i> | | | | | | |
| Бурячкова ікра | 50 | 50 | 50 | | 52 | 52 | 52 |
| Яйце відварне (Я) | 1/2 | 1/2 | 1/2 | | 39,5 | 39,5 | 39,5 |
| Розсоленик з перловою крупою (Г) | 200 | 200 | 250 | | 129,3 | 129,3 | 159,3 |
| Стіки риби (Я, Г) | 70 | 105 | 140 | | 112,2 | 168,2 | 235,5 |
| Рис відварний з овочами (МП, Г) | 120 | 150 | 150 | | 142,80 | 178,50 | 178,50 |
| Сік фруктовий | 200 | 150 | 200 | | 84 | 84 | 84 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | | 675,60 | 808,50 | 905,80 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| | | | | | | | |
| | <i>п'ятниця 1 тиждень</i> | | | | | | |
| Салат з капуста, моркви, яблука (МП, Л) | 100 | 100 | 100 | | 55,00 | 55,00 | 55 |
| Суп з крупою та томатом (МП, Л, Г) | 200 | 200 | 250 | | 103,70 | 103,70 | 127,10 |
| Котлета по-міланськи з сиrom (Г, МП, Л, Я) | 90 | 125 | 150 | | 228,2 | 301 | 380,3 |
| Горохове пюре (МП, Л) | 120 | 150 | 150 | | 120 | 174 | 174 |
| Чай каркаде з цукром | 180 | 180 | 180 | | 47,00 | 47,00 | 47,00 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | | 61,80 | 103,00 | 103,00 |

| | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 669,7 | 837,7 | 940,4 | |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 | |
| <i>понеділок 2 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат з капустию та морквою з насінням соняшника | 50/7 | 50/7 | 50/7 | 69 | 69 | 69 | 69 |
| Суп картопляний з зеленим горошком з сметаною (МП,Л) | 200/10 | 200/10 | 250/10 | 143 | 143 | 174 | 174 |
| Яйце куряче відварне (Я) | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 39,50 | 39,50 | 39,50 | 39,50 |
| Гуляш з вареної яловичини (Г) | 70 | 100 | 120 | 91,5 | 130,72 | 156,86 | 201 |
| Каша кукурудзяна з твердим сиром | 120/10 | 150/10 | 150/10 | 169 | 201 | 201 | 201 |
| Компот із суміші сухофруктів | 180 | 180 | 180 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 704,22 | 816,64 | 873,78 | |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 | |
| <i>вівторок 2 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат з буряка, моркви з зеленим горошком | 80 | 80 | 80 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| Суп з крупою та томатом (Г,МП,Л) | 200 | 200 | 250 | 113 | 113 | 141 | 141 |
| Ковбаски м'ясні (Г,Я) | 70 | 100 | 120 | 207 | 249 | 319 | 319 |
| Горохове пюре (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 120,14 | 174 | 174 | 174 |
| Компот із свіжих яблук | 180 | 180 | 180 | 54,10 | 54,10 | 54,10 | 54,10 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 70 | 70 | 70 | 37,80 | 37,80 | 37,80 | 37,80 |
| Всього за обід: | | | | 664,84 | 801,9 | 899,9 | |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 | |
| <i>середа 2 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат з квашеної капусти з огірками та горіхами | 50/10 | 50/10 | 50/10 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| Сыр твердий (МП,Л) | 10 | 10 | 10 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л) | 200/10 | 200/10 | 250/10 | 125 | 125 | 151 | 151 |
| Філе риби смажене у яйні (Я,Г) | 50 | 75 | 100 | 98,00 | 147,00 | 196,00 | 196,00 |

| Страниц | 120 | 150 | 150 | 150 | 121,50 | 152,00 | 152,00 |
|--|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| Картопляне пюре (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 150 | 121,50 | 152,00 | 152,00 |
| Нашій з шпинату | 150 | 150 | 150 | 150 | 42,60 | 42,60 | 42,60 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | | 640,9 | 761,6 | 836,6 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>четвер 2 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат рубін | 50 | 50 | 50 | 50 | 33 | 33 | 33 |
| Яйце куряче відварне (Я) | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 39,50 | 39,50 | 39,50 |
| Капусяк з капусти та карнолі (МП,Л) | 200 | 200 | 200 | 250 | 107,30 | 107,30 | 131,30 |
| Палички курячі з соусом кетчуп (Г,Я,Г) | 55/25 | 80/25 | 100/25 | 100/25 | 157,39 | 214,20 | 264,46 |
| Каша гречана (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 150 | 142,7 | 165,8 | 165,8 |
| Чай каркаде з цукром | 180 | 180 | 180 | 180 | 47,00 | 47,00 | 47,00 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | | 642,69 | 763,8 | 838,06 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>п'ятниця 2 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат з яєць з зеленим горошком (Я) | 50 | 50 | 50 | 50 | 64,00 | 64,00 | 64,00 |
| Сир твердий (МП,Л) | 10 | 10 | 10 | 10 | 36 | 36 | 36 |
| Борщ з квасолею та сметаною (МП,Л,Г) | 200/10 | 200/10 | 200/10 | 250/10 | 107,00 | 107,00 | 128,00 |
| Цюв з булгура з свининою (Г) | 150 | 200 | 200 | 250 | 225,82 | 301,1 | 376,4 |
| Сік фруктовий | 200 | 200 | 200 | 200 | 84 | 84 | 84 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | | 632,62 | 749,1 | 845,4 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>понеділок 3 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат з капусти, моркви, яблук (МП,Л) | 65 | 65 | 65 | 65 | 36 | 36 | 36 |
| Суп селянський (Г,МП) | 200 | 200 | 200 | 250 | 114,00 | 114,00 | 130,00 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|
| Ковбаски м'ясні (Я,Г) | 70 | 100 | 120 | 207 | 296 | 355 |
| Каша пшенична (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 143,3 | 179,1 | 179,1 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Напій з пшеници | 150 | 150 | 150 | 42,60 | 42,60 | 42,60 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 658,70 | 824,70 | 899,70 |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>вівторок 3 тиждень</i> | | | | | | |
| Бурячкова ікра з оріхами | 60/8 | 60/8 | 60/8 | 68,00 | 68,00 | 80,00 |
| Розсольник з перловою крупою (Г) | 200 | 200 | 250 | 119,00 | 119,00 | 149,00 |
| Шдемажка м'ясна (Г) | 45/13 | 65/19 | 75/22 | 191 | 239 | 318 |
| Макарони відварені (Г, МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 154,62 | 193 | 193,27 |
| Чай каркаде з цукром | 180 | 180 | 180 | 47,00 | 47,00 | 47,00 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 695,42 | 823,00 | 944,27 |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>середа 3 тиждень</i> | | | | | | |
| Салат з капусти | 80 | 80 | 80 | 68,8 | 68,8 | 68,8 |
| Суп гороховий | 200 | 200 | 250 | 122,16 | 122,16 | 154,94 |
| Сир твердий (МП) | 9 | 6 | 6 | 32,4 | 21,6 | 21,6 |
| Курятина в сметані (Г, МП,Л) | 50/50 | 72/70 | 86/80 | 171,37 | 241,4 | 289,19 |
| Каша гречана (МП) | 120 | 130 | 150 | 132,7 | 143,7 | 165,8 |
| Компот із суміші сухофруктів | 180 | 180 | 180 | 76,42 | 76,42 | 76,42 |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 719,65 | 831,08 | 933,75 |

| Калорійність за нормами | | Страниця 6 | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
|---|--------|------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| <i>четвер 3 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з квашеної капусти з огірками | 50 | 50 | 50 | 50 | 44 | 44 | 44 | 44 | |
| Омлет з твердим сиром (Я,МП) | 57 | 57 | 57 | 57 | 133,00 | 133,00 | 133,00 | 113,00 | |
| Борщ з капустою та картоплею та сметаною (МП,Л) | 200/15 | 200/15 | 200/15 | 250/15 | 102,00 | 102,00 | 102,00 | 159,00 | |
| Риба смажена (Г) | 50 | 75 | 100 | 100 | 85,00 | 127,00 | 170,00 | 170,00 | |
| Рис відварний з маслом вершковим | 120 | 150 | 150 | 150 | 138,63 | 168,34 | 209,55 | 209,55 | |
| Сік фруктовий | 200 | 200 | 200 | 200 | 84 | 84 | 84 | 84 | |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | |
| Всього за обід: | | | | | 702,43 | 815,34 | 936,55 | 936,55 | |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 | | |
| <i>п'ятниця 3 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з капусти з зеленим горошком з насінням соняшника | 60/8 | 60/8 | 60/8 | 60/8 | 106 | 106 | 106 | 106 | |
| Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л) | 200/10 | 200/10 | 200/10 | 250/10 | 116 | 116 | 116 | 139,5 | |
| Яйце відварне (Я) | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 1/2 | 39,5 | 39,5 | 39,5 | 39,5 | |
| Кебаб з сиром (МП,Л,Я) | 70 | 100 | 120 | 120 | 132,67 | 189,53 | 227,43 | 227,43 | |
| Горохове пюре (МП) | 120 | 150 | 150 | 150 | 120,14 | 174 | 174 | 174 | |
| Компот із свіжих яблук | 180 | 180 | 180 | 180 | 54,10 | 54,10 | 54,10 | 54,10 | |
| Хліб цільнозерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | |
| Фрукти по сезону | 70 | 70 | 70 | 70 | 37,80 | 37,80 | 37,80 | 37,80 | |
| Всього за обід: | | | | | 668,01 | 819,93 | 881,33 | 881,33 | |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 | | |
| <i>понеділок 4 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з капустою та морквою | 60 | 60 | 60 | 60 | 33 | 33 | 33 | 33 | |
| Суп селянський з сметаною (Г,МП,Л) | 200/10 | 200/10 | 200/10 | 250/10 | 125 | 125 | 125 | 151 | |
| Філе куряче запечене | 58 | 82 | 99 | 99 | 171 | 241 | 291 | 291 | |
| Макарони відварні, сир твердий (МП,Л,Г) | 120/10 | 130/10 | 150/10 | 150/10 | 191 | 205 | 229 | 229 | |

| | | Страница 7 | | | | | | | |
|--|--------|------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Компот із суміші сухофруктів | 180 | 180 | 180 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 | 76,42 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 712,22 | 837,42 | 837,42 | 937,42 | 937,42 | 937,42 |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 720-840 | 810-945 | 810-945 | 810-945 |
| <i>вівторок 4 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з буряка, моркви з зеленим горошком | 80 | 80 | 80 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| Суп з крупою та томатом з сметаною (МП,Л,Г) | 200/15 | 200/15 | 250/15 | 125 | 125 | 125 | 148 | 148 | 148 |
| Омлет з твердим сиrom | 57 | 57 | 57 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 | 113 |
| Риба запечена з овочами під соусом бешамель (Г,МП,Л) | 60 | 90 | 120 | 71,3 | 107 | 107 | 143 | 143 | 143 |
| Картопляне пюре (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 121,5 | 152 | 152 | 152 | 152 | 152 |
| Напій з шпинату | 150 | 150 | 150 | 42,60 | 42,60 | 42,60 | 42,60 | 42,60 | 42,60 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 660,20 | 767,60 | 767,60 | 826,60 | 826,60 | 826,60 |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 720-840 | 810-945 | 810-945 | 810-945 |
| <i>середа 4 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з квашеної капусти з насінням соняшника | 60/7 | 60/7 | 60/7 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Суп овочевий з сметаною (С,Г,МП,Л) | 200/5 | 200/5 | 250/5 | 105 | 105 | 105 | 129 | 129 | 129 |
| Шдемажка м'яса (Г) | 45/13 | 65/19 | 75/22 | 191 | 276 | 276 | 318 | 318 | 318 |
| Каша гречана (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 133,00 | 166,00 | 166,00 | 166,00 | 166,00 | 166,00 |
| Чай каркаде з цукром | 180 | 180 | 180 | 47,00 | 47,00 | 47,00 | 47,00 | 47,00 | 47,00 |
| Хліб пшеничнозерновий | 30 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | 682,8 | 842 | 842 | 908 | 908 | 908 |
| Калорійність за нормами | | | | 630-735 | 720-840 | 720-840 | 810-945 | 810-945 | 810-945 |
| <i>четвер 4 тиждень</i> | | | | | | | | | |
| Салат з яєць з зеленим горошком (Я) | 50 | 50 | 50 | 64,00 | 64,00 | 64,00 | 64,00 | 64,00 | 64,00 |
| Борщ червоний з сметаною (Г,МП,Л) | 200/10 | 200/10 | 250/10 | 122,60 | 122,60 | 122,60 | 148,60 | 148,60 | 148,60 |
| Кебаб з сиrom з соусом кетчуп (Я,МП,Л,Г) | 70/25 | 100/25 | 120/25 | 145,87 | 202,73 | 202,73 | 240,63 | 240,63 | 240,63 |
| Горохове пюре (МП,Л) | 120 | 150 | 150 | 120 | 174 | 174 | 174 | 174 | 174 |

| Сік фруктовий | 200 | 200 | 200 | 200 | 84 | 84 | 84 |
|---------------------------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|
| Хліб пшано-зерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 100 | 100 | 100 | 100 | 54,00 | 54,00 | 54,00 |
| Всього за обід: | | | | | 652,27 | 804,33 | 868,23 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |
| <i>п'ятниця 4 тиждень</i> | | | | | | | |
| Салат рубін з горіхами | 80/10 | 80/10 | 80/10 | 80/10 | 131,00 | 131,00 | 131,00 |
| Суп гороховий (МП,Л) | 200 | 200 | 200 | 250 | 122,16 | 122,16 | 154,94 |
| Плов з м'ясом (Г) | 150 | 200 | 200 | 250 | 225,82 | 301,1 | 376,4 |
| Компот із свіжих яблук | 180 | 180 | 180 | 180 | 54,10 | 54,10 | 54,10 |
| Хліб пшано-зерновий | 30 | 50 | 50 | 50 | 61,80 | 103,00 | 103,00 |
| Фрукти по сезону | 70 | 70 | 70 | 70 | 37,80 | 37,80 | 37,80 |
| Всього за обід: | | | | | 632,68 | 749,16 | 857,24 |
| Калорійність за нормами | | | | | 630-735 | 720-840 | 810-945 |

Примітки: отримане сезонне меню для організації обіду у закладах ЗЗСО у разі в'їздового перебування розроблене з урахуванням вимог Постанови КМУ від 24.03.2021р. №305 (із змінами) згідно з додатком 5.

В дужках після назви страви, вказано індекс алергену або непереносимої речовини.

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій, зазначених лікарем у довідці, щодо повного виключення харчових продуктів і страв із вмістом харчових алергенів! (додаток №11 до Норм Постанови КМУ №305 від 24.03.2021р)

* Для ліцею №15 - здійснювати заміну страв у меню у відповідності до градусної кашруту.

*Вихід фруктів у меню вказано у вазі нетто (очищені)

Виконавець: інженер-технолог управління освіти ЧМР Драгомерецька Валентина