



ПОГОДЖУЮ:



Начальник
Рівненського міського управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Рівненській області
Сасовський А.М.

ЗАТВЕРДЖУЮ:



Директор Товариства
з обмеженою відповідальністю
«ЗAMEЛАС УКРАЇНА»
буряков Я.Є.

Примірне чотиритижневе сезонне меню

для харчування дітей, які відвідують заклади освіти м. Рівне

на осінній період 2023 року

(сніданки)

Відповідно до вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».

1 тиждень		6-11 років		Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років		Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років		Б	Ж	В	Енергетична цінність		
Страви	Вихід	грам			ккал			Вихід	грам			ккал			Вихід	грам			ккал		
Понеділок																					
Салат з капусти та горошку	50	0,84	0,40	2,79			54,25	50	0,84	0,40	2,79		54,25	50	0,84	0,40	2,79		54,25		
Різун з курки шкільне	190 (70/120)	26,03	7,6	8,93			180,31	250 (100/150)	30,14	8,8	10,34		208,78	270 (120/150)	36,99	10,8	12,69		256,23		
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90			44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84		
Кавун з могомом	200	5,92	5,04	19,4			146,78	200	5,92	5,04	19,4		146,78	200	5,92	5,04	19,4		146,78		
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64			72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00		
<i>Вага за день</i>		380	36	14	56		499	400	41	15	67		576	400	48	17	69		623		
Вівторок																					
Салат з капусти та огірка	50	0,84	0,40	2,79			54,25	50	0,84	0,40	2,79		54,25	50	0,84	0,40	2,79		54,25		
Тушш курятин	70/50	26,44	8,64	10,86			231,18	100/50	33,05	10,85	13,57		288,97	120/50	39,66	13,02	16,28		346,76		
Каша гречана з вершковим маслом	120	4,43	3,35	21,76			137,41	150	5,31	4,31	26,11		167,88	150	5,31	4,31	26,11		167,88		
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90			44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84		
Компот з сушених фруктів	200	0,44	0,02	18,78			74,12	200	0,44	0,02	18,78		74,12	200	0,44	0,02	18,78		74,12		
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64			72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00		
<i>Вага за день</i>		500	35	13	79		614	550	44	16	96		751	550	51	19	98		809		
Среда																					
Огірок свіжий брусочком та яйце відварне	50/40	3,10	2,50	5,60			53,90	50/40	3,10	2,50	5,60		53,90	50/40	3,10	2,50	5,60		53,90		
Кебаб з свинки в олов'яному соусі	70/50	11,58	9,25	0,16			130,25	100/50	17,37	13,88	0,24		195,38	120/50	17,37	13,88	0,24		195,38		
Рис відварний з вершковим маслом	120	2,17	5,42	25,28			161,14	150	2,70	5,48	31,60		189,03	150	2,70	5,48	31,60		189,03		
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90			44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84		
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64			72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00		
Чай фруктовий-літній	200	0,76	0,76	22,00			96,00	200	0,76	0,76	22,00		96,00	200	0,76	0,76	22,00		96,00		
<i>Вага за день</i>		450	20	19	78		559	500	28	24	94		700	500	28	24	94		700		
Четвер																					
Салат з моркви та сиру	50	0,80	2,50	7,90			55,20	50	0,80	2,50	7,90		55,20	50	0,80	2,50	7,90		55,20		
Польові риби в олов'яному соусі	60/50	12,14	3,27	7,71			108,56	90/50	18,50	4,90	11,56		162,80	120/50	11,04	11,52	8,00		172,16		
Картоплине пюре	120	3,53	5,82	26,61			158,33	150	4,42	6,14	33,27		198,10	150	4,42	6,14	33,27		167,43		
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90			44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84		
Компот літній	200	0,17	0,32	12,26			51,41	200	0,17	0,32	12,26		51,41	200	0,17	0,32	12,26		51,41		
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64			72,60	30	2,43	0,30	14,64		72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00		
<i>Вага за день</i>		500	19	13	79		491	530	27	15	90		585	550	21	21	96		612		
П'ятниця																					
Салат з капусти та огірка	50	0,84	0,40	2,79			54,25	50	0,84	0,40	2,79		54,25	50	0,84	0,40	2,79		54,25		
Паста з куркою та заправленими овочами	190 (70/120)	18,11	9,89	27,03			287,68	250 (100/150)	27,16	14,83	40,54		383,56	270 (120/150)	18,11	9,89	27,03		399,55		
Сік фруктовий-літній	200	0,76	0,76	22,00			96,00	200	0,76	0,76	22,00		96,00	200	0,76	0,76	22,00		96,00		
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90			44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84	100	0,40	0,40	9,90		44,84		
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64			72,60	50	4,05	0,50	24,40		121,00	50	4,05	0,50	24,40		121,00		
<i>Вага за день</i>		330	22	11	74		501	350	32	16	97		645	350	23	12	83		661		

2 тижень		6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Страви	Вміст	г	г	г	ккал		Вміст	г	г	г		Вміст	г	г	г	ккал
Ліпиди																
Салат з кавири та моркви	50	1,24	3,42	3,06	48,01		50	1,24	3,42	3,06	48,01	50	1,24	3,42	3,06	48,01
Винош по-дунайськи з твердим сиром	120	7,64	22,66	11,33	281,28		150	9,55	28,33	13,93	351,6	150	9,55	28,33	13,93	351,6
Запечена курка з овочами	70/50	14,53	5,73	4,08	123,61		100/50	20,75	8,18	5,82	183,72	120/50	24,90	9,81	6,98	220,46
Сир фруктовий-підлий	200	0,76	0,76	22,00	96,00		200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Фрукти овкі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60		50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Всего за день</i>	500	27	33	65	671		550	37	42	79	845	550	41	43	80	882
Витяжок																
Отвар свіжий брусок та інші відварне	75	0,40	0,05	1,40	7,50		75	0,40,4	0,05	1,40	7,50	75	0,40,4	0,05	1,40	7,50
Хлібш. рибний	60	11,89	4,21	5,21	106,42		90	17,83	6,31	7,81	159,60	120	23,78	8,42	10,42	212,84
Різдво з зеленим горошком	120	4,20	1,80	12,12	81,36		150	5,25	5,55	2,25	101,70	150	5,25	5,55	2,25	101,70
Чай з лимонком	200	0,36	0,09	19,08	73,98		200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98
Фрукти овкі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84		100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60		50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Всего за день</i>	580	20	7	62	387		630	28	13	65	509	680	34	15	67	562
Середнє																
Салат з біл. капуста з горошком	50	1,23	3,40	3,63	50,76		50	1,23	3,40	3,63	50,76	50	1,23	3,40	3,63	50,76
Часковбі	70/50	8,49	6,52	4,86	123,69		100/50	12,73	9,77	9,05	185,53	120/50	15,55	11,94	11,06	226,75
Масерони відварні з маслом вершковим	120	4,4	3,67	13,92	178,04		150	5,55	4,99	17,4	222,55	150	5,55	4,99	17,4	222,55
Компот з яблук та ягід	200	0,17	0,32	12,26	51,41		200	0,17	0,32	12,26	51,41	200	0,17	0,32	12,26	51,41
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60		50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00

3 тиждень	6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Страни	Вихід	грам			ккал	Вихід	грам			ккал	Вихід	грам			ккал
Ліпедійки															
Салат з бік капусти та горошку	50	1,25	3,40	3,44	30,83	50	1,25	3,40	3,44	30,83	50	1,25	3,40	3,44	30,83
Паста з куркою та овочами	190(70/120)	19	5,7	28,5	247	250(100/150)	25,00	7,50	37,50	325,00	270(120/150)	27,00	8,10	40,50	400,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Сік фруктовий-апельсін	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
<i>Вага за день</i>		380	24	11	491	400	31	13	97	618	400	33	13	100	693
Витрок															
Отрок свіжий брусок та яйце відварне	50/40	0,40,4	0,05	1,40	7,50	50/40	0,40	0,05	1,40	7,50	50/40	0,40,4	0,05	1,40	7,50
Котлета рибна запечена з припущеними овочами	60/50	10,17	5,56	8,81	125,82	90/50	10,17	5,56	8,81	125,82	110/50	18,30	10,00	15,86	226,47
Картопля відварна з маслом та зеленню	120	3	5,04	17,64	127,2	150	3,75	6,30	22,05	159,00	150	3,75	6,30	22,05	159,00
Компот з ягід	200	0,18	0,72	10,23	43,81	200	0,18	0,72	10,23	43,81	200	0,18	0,72	10,23	43,81
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Вага за день</i>		450	16	12	422	500	19	14	77	502	500	27	18	84	603
Середнє															
Курчак відварний (серця)	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	3,00	1,50	17,25	92,25	50	3,00	1,50	17,25	92,25
Курячі крильця в морозному соці	70/50	11,84	10,44	11,20	170,18	100/50	17,46	9,25	3,79	189,37	120/50	21,34	11,30	4,63	231,45
Капша ячна з вершковим маслом	120	3,09	2,52	19,26	114,87	150	3,87	3,15	24,07	143,59	150	3,87	3,15	24,07	143,59
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Какао з молоком	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78
<i>Вага за день</i>		495	24	19	566	535	34	19	89	693	585	38	21	90	735,07
Четвер															
Салат Капелітоскоп	50	1,20	3,40	3,40	30,80	50	1,20	3,40	3,40	30,80	50	1,20	3,40	3,40	30,80
Рибні бали в прісному соці	60/50	10,17	5,56	8,81	125,82	90/50	10,17	5,56	8,81	125,82	110/50	18,30	10,00	15,86	226,47
Рис відварний з вершковим маслом	120	2,17	5,42	25,28	161,14	150	2,70	5,48	31,60	189,03	150	2,70	5,48	31,60	189,03
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Чай	200	0,00	0,00	8,97	35,89	200	0,00	0,00	8,97	35,89	200	0,00	0,00	8,97	36
<i>Вага за день</i>		500	16	15	471	550	19	15	87	547	550	27	20	94	648,04
П'ятниця															
Отрок свіжий брусок або солоний отрок	50	0,40	0,05	1,40	7,50	50	0,40	0,05	1,40	7,50	50	0,40	0,05	1,40	7,50
Чахохбілі з курки	70/50	8,49	6,52	4,86	123,69	100/50	12,73	9,77	9,05	185,53	120/50	15,55	11,94	11,06	226,75
Макарони відварні з вершковим маслом	120	3,10	1,74	19,07	108,87	150	4,20	2,21	25,88	146,10	150	4,20	2,21	25,88	146,10
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Сік фруктовий-апельсін	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Вага за день</i>		500	16	10	454	550	23	14	93	601	550	25	16	95	642,19

4 місяць	6-11 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	11-14 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність	14-18 років	Б	Ж	В	Енергетична цінність
Справи	Вихід		грам		ккал	Вихід		грам		ккал	Вихід		грам		ккал
Понеділок															
Салат з капусти з кунжутною	50	2,06	2,14	7,56	57,02	50	2,06	2,14	7,56	57,02	50	2,06	2,14	7,56	57,02
Паштет з куркою та овочами	190(70(120))	19	5,7	28,5	247	230(100(150))	25,00	7,50	37,50	325,00	270(120(150))	27,00	8,10	40,50	400,70
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
Сік фруктовো-апельсін	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
<i>Вага за день</i>															
Вівторок	380	25	9	83	517	400	32	11	101	644	400	34	12	104	719,57
<i>Вівторок</i>															
Шашлик омежені	50	0,66	2,28	3,18	35,7	50	0,66	2,28	3,18	35,7	50	0,66	2,28	3,18	35,7
Котлета риба в омежену соусі	60(50)	11,84	10,44	11,20	170,18	90(50)	17,46	9,25	3,79	189,37	110(50)	21,34	11,30	4,63	231,45
Карпоза запарена з куркою	120	3,56	3,70	28,94	163,31	150	4,12	4,81	33,50	193,81	150	4,12	4,81	33,50	193,81
Чай з яблук та корицею	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83	200	0,00	0,00	13,95	55,83
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Вага за день</i>															
Среда	450	19	17	82	542	550	27	17	89	641	550	31	19	90	682,64
<i>Среда</i>															
Салат тертий	50	6,05	12,20	6,55	158,90	50	6,05	12,20	6,55	158,90	50	6,05	12,20	6,55	158,90
Курка в кисло-солодкому соусі	70(50)	8,49	6,52	4,86	123,69	100(50)	12,73	9,77	9,05	185,33	120(50)	15,55	11,94	11,06	226,75
Каша пшенична з вершковим маслом	120	3,09	2,52	19,26	114,87	150	3,87	3,15	24,07	143,59	150	3,87	3,15	24,07	143,59
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з лимонком	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98	200	0,36	0,09	19,08	73,98
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Вага за день</i>															
Четвер	500	21	22	74	589	550	27	26	93	728	550	30	28	95	769,06
<i>Четвер</i>															
Салат Цезарика	50	11,00	16,00	7,00	180,00	50	11,00	16,00	7,00	180,00	50	11,00	16,00	7,00	180,00
Хітсьєв рібний з овочами	60	11,89	4,21	5,21	106,42	90	17,83	6,31	7,81	159,60	120	23,78	8,42	10,42	212,84
Мариновані відпріт з вершковим маслом	120	3,10	2,75	19,07	108,87	150	4,20	3,21	25,88	146,10	150	4,20	3,21	25,88	146,10
Сік фруктово-апельсін	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00	200	0,76	0,76	22,00	96,00
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Вага за день</i>															
П'ятниця	570	30	24	78	609	640	38	11	90	568	640	44	13	93	759,44
<i>П'ятниця</i>															
Кунжутна відварна (серена)	50	2,00	1,00	11,50	61,50	50	3,00	1,50	17,25	92,25	50	3,00	1,50	17,25	92,25
Котлета курча в омежену соусі	70(50)	11,84	11,44	11,20	170,18	100(50)	17,46	12,25	3,79	189,37	120(50)	21,34	13,30	4,63	231,45
Капша ячєна з вершковим маслом	120	3,09	2,52	19,26	114,87	150	3,87	3,15	24,07	143,59	150	3,87	3,15	24,07	143,59
Какао з молоком	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78	200	5,92	5,04	19,4	146,78
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60	50	4,05	0,50	24,40	121,00	50	4,05	0,50	24,40	121,00
<i>Вага за день</i>															
Субота	500	26	21	86	611	550	35	23	99	738	550	39	24	100	779,91