



ПОГОДЖУЮ:

Начальник
Рівненського міського управління
Господарського управління Держприродспоживслужби
вагітницької області



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор Товариства
з обмеженою відповідальністю
«РАМЕДААС УКРАЇНА»



М.П. Буряков Я.Є.
« »

Примірне чотирижневе сезонне меню

для п'ятиденного харчування дітей у закладах загальної середньої освіти м. Рівне
на літній період 2024 року (снiданки)

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	У	Енергетична цінність
Страви		Вихід	грам			ккал
Понеділок						
Сніданок						
Салат зі свіжих овочів		50	2,2	8,16	5,88	90,32
Рулетік з курки та овочів		70\50	12,75	8,64	10,86	169,90
Картопляне пюре з вершковим маслом		120	3,5	7,6	8,93	145,42
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84
Какао з молоком		200	2,50	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64	72,60
<i>Вага за день</i>		500	23,78	29,30	68,61	651,48
Вівторок						
Сніданок						
Огірок брусочком		50	0,40	0,10	1,40	8,00
Бургер картопляний з сиром та овочами		120\15\50	9,73	15,67	32,38	309,72
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84
Сік фруктовий		200	0,76	0,76	22,00	96,00
<i>Вага за день</i>		535	11	17	66	459
Середа						
Сніданок						
Салат з молодієї капусти та моркви		100,00	2,46	3,05	36,87	36,87
Сосиска куряча власного виробництва		70	11,58	9,25	0,16	130,25
Макарони відварні з сиром		120\15	4,43	3,35	21,76	137,41
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай фруктовий		200	2,43	0,30	14,64	72,60
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64	72,60
<i>Вага за день</i>		635	23,73	16,65	97,97	494,57

Четвер									
Сніданок									
Овочеве соте	100	6,05	12,20	6,55				158,90	
Омлет з твердим сиром	40\15	3,62	4,43	0,05				54,45	
Каша гречана з вершковим маслом	120	12,90	8,30	2,01				135,20	
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90				44,84	
Узвар	200	0,30	0,30	14,64				72,60	
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64				72,60	
<i>Вага за день</i>	605	26	26	48				539	
П'ятниця									
Сніданок									
Фруктовий салат	100	0,84	0,40	2,79				54,25	
Рулет рибний з овочами	60\50	11,89	4,21	5,21				177,70	
Кружаник овочевий зі сметаною	120\50\25	9,73	15,67	32,38				309,72	
Напій з пшпини та апельсина	200	2,50	4,20	18,40				128,40	
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64				72,60	
<i>Вага за день</i>	635	27,39	24,78	73,42				742,67	
2 тиждень	6-11 років	Б	Ж	У				Енергетична цінність	
Страви	Вихід	грам						ккал	
Понеділок									
Сніданок									
Помідор свіжий	50	0,6	0,1	0,2				10,0	
Сосиска куряча власного виробництва	70	10,17	5,56	8,81				125,82	
Каша перлова з овочами	120\50	11,36	6,32	45,66				284,24	
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90				44,84	
Чай з лимоном	200	0,17	0,32	12,26				51,41	
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64				72,60	
<i>Вага за день</i>	620	25,13	13,00	91,46				588,91	

[illegible]

3 тиждень	6-11 років	Б	Ж	У	Енергетична цінність
Страви	Вихід	грам			ккал
Понеділок					
Сніданок					
Салат з помидора та сухариків	50	2,5	6,7	27,6	86,6
Омлет з овочами	40\30	3,62	4,43	0,05	54,45
Запіканка кукурудзяна з овочами та сметаною	120\20\25	14,53	5,73	4,08	128,61
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Какао з молоком	200	2,50	4,20	18,40	128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Вага за день	650	25,98	21,74	74,71	515,46
Вівторок					
Сніданок					
Салат з капусти та моркви	100	1,90	0,80	2,80	84,90
Чикен дог з сиром	120\70\15	10,17	5,56	8,81	125,82
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Чай з лимоном	200	0,17	0,32	12,26	51,41
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Вага за день	635	15,07	7,38	48,41	705,86
Середа					
Сніданок					
Салат зі свіжих овочів	50	1,68	0,80	5,58	38,30
Голубці ліниві зі сметаною	70\50\25	10,17	5,56	8,81	125,82
Каша пшенична з вершковим маслом	120	10,17	5,56	8,81	125,82
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90	44,84
Узвар	200	0,30	0,30	14,64	72,60
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64	72,60
Вага за день	545	25	13	62	480

Четвер									
Сніданок									
Огірок брусочком		50	0,40	0,10	1,40				8,00
Котлета рибна Шкільна на палочці		60	14,14	1,61	1,19				75,18
Рис з овочами		120\50	4,43	3,35	21,76				137,41
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90				44,84
Чай з апельсином		200	0,76	0,76	22,00				96,00
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64				72,60
<i>Вага за день</i>		610	22,56	6,52	70,89				434,03
П'ятниця									
Сніданок									
Овочеve соте		100	14,14	1,61	1,19				75,18
Каша гречана з вершковим маслом		120	4,43	3,35	21,76				137,41
Фрукти свіжі по сезону		100	0,40	0,40	9,90				44,84
Сік фруктовий		200	0,76	0,76	22,00				96,00
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64				72,60
<i>Вага за день</i>		550	22	6	69				426
4 тиждень		6-11 років	Б	Ж	У				Енергетична цінність
Страви		Вихід	грам						ккал
Понеділок									
Сніданок									
Помідор свіжий		50	0,6	0,1	0,2				10,0
Запіканка кукурудзяна з овочами		120\50	3,62	4,43	0,05				54,45
Каша рисова молочна з яблуком		200	14,53	5,73	4,08				128,61
Чай з цукром		200	0,76	0,76	22,00				96,00
Хліб з висівками		30	2,43	0,30	14,64				72,60
<i>Вага за день</i>		650	21,94	11,32	40,96				361,66

Вівторок									
Сніданок									
Салат зі свіжих овочів зі сметаною	50\25	1,90	0,80	2,80					84,90
Тефелі рибні в томатном соусі	60\50	10,17	5,56	8,81					125,82
Каша перлова з вершковим маслом	120	3	5,04	17,64					127,2
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90					44,84
Напій з шишини та апельсину	200	0,17	0,32	12,26					51,41
Вага за день	630	15,64	12,12	51,41					434,17
Середа									
Сніданок									
Кукурудза відварна (зерна)	50	2,00	1,00	11,50					61,50
Бургер дитячий	120\70\50	10,17	5,56	8,81					125,82
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90					44,84
Сік фруктовий	200	0,76	0,76	22,00					96,00
Вага за день	350	13	8	52					328
Четвер									
Сніданок									
Огірок брусочком	30	0,40	0,10	1,40					8,00
Сосиска куряча власного виробництва з сиром	70\15	14,14	1,61	1,19					75,18
Капуста тушкована	120	4,43	3,35	21,76					137,41
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90					44,84
Узвар	200	0,30	0,30	14,64					72,60
Вага за день	450	19,67	5,76	48,89					338,03
П'ятниця									
Сніданок									
Салат з капусти та огірка	50	1,68	0,80	5,58					38,30
Омлет	40	14,14	1,61	1,19					75,18
Котлета овочева Калейдоскоп	50	4,43	3,35	21,76					137,41
Фрукти свіжі по сезону	100	0,40	0,40	9,90					44,84
Какао з молоком	200	2,50	4,20	18,40					128,40
Хліб з висівками	30	2,43	0,30	14,64					72,60
Вага за день	470	26	11	71					497