



Затверджую:

В.О. СІЛЬСЬКОГО ГОЛОВИ
секретар сільської ради
Олена МУНТЯН

« 2026 р.



**Рекомендоване примірне чотиритижневе меню обідів
на 2026 н.р. (осінній період) для учнів ЗЗСО
1-й тиждень**

	Назва страв	6-11 р.	Калорії	11-14 р.	Калорії	14-18р.	Калорії
ПОНЕДІЛОК	1 Салат з капусти та моркви/яйце відварне	100/40	149	120/40	166	120/40	166
	2 Рис відварний з маслом	120/3,5	131	140/4,5	164	140/5,5	164
	3 Фрикаделька свина/ підлива	70/50	138	90/50	197	110/50	236
	4 Компот з сухофруктів	200	114	200	114	200	114
	5 Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
	6 Фрукти (посезонно)	100	89	100	89	100	89
	Всього калорій		692		801		840
ВІТРОРОК	1 Суп картопляний з квасолею	200/10	136	250/15	191	250/15	191
	2 Ікра бурякова з сухариками/сир тв.	100/15	133	120/15	145	120/15	145
	3 Макарони відварні з маслом	120/3,5	168	150/4,5	210	150/5,5	210
	4 Риба тушкована з овочами	60/50	130	80/50	150	110/50	180
	5 Хліб (цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Напій «Лимонад»	200	50	200	50	200	50
	7 Фрукти (посезонно)	100	80	100	80	100	80
	Всього калорій		768		897		920
СЕРЕДА	1 Салат з буряка, картоп. та капусти	100	120	120	150	120	150
	2 Каша гречана з маслом/огірок кв.	100/30	169	140/40	186	140/40	186
	3 Піджарка св.в підливі	60/50	188	90/50	300	100/50	300
	4 Сік фруктовий	200	100	200	100	200	100
	5 Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Фрукти посезонно	100	50	100	50	100	50
	Всього калорій		698		857		857
ЧЕТВЕР	1 Капуста тушкована	100	184	120	198	120	198
	2 Полента з маслом	120/3,5	137	150/4,5	171	150/5,5	185
	3 Стіки курячі	60	228	90	326	100	348
	4 Компот з св.яблук	200	114	200	114	200	114
	5 Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Фрукти (посезонно)	100	50	100	50	100	50
	Всього калорій		743		889		930
П'ЯТНИЦЯ	1 Салат з моркви та яблук	100	70	120	95	120	95
	2 Суп картопляний з мясн. фрикадельками	200/50	283	250/80	305	250/100	328
	3 Запіканка з к/м сиру зі см.підливою та родзинками	80/10	317	80/10	317	80/10	317
	4 Чай з лимоном	200	-	200	-	200	-
	5 Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Фрукти посезонно	100	50	100	50	100	50
	Всього калорій		791		821		835

		2-й тиждень						
		Назва страв	6-11 р.	кал орії	11-14 р.	калорії	14-18р.	калорії
ПОНЕДІЛОК	1	Салат з моркви /яйце відварне	80/20	149	100/20	166	100/20	166
	2	Каша гречана з маслом	120/3,5	169	140/4,5	186	140/5,5	186
	3	Тефтеля св/підлива	70/30	188	90/30	268	110/30	322
	4	Сік фруктовий	200	100	200	100	200	100
	5	Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6	Фрукти посезонно	100	50	100	50	100	50
		Всього калорій			727		841	
ВІВТОРОК	1	Суп картопляний з макаронами	200/10	109	250/10	120	250/10	120
	2	Капуста тушкована	80	172	100	194	100	194
	3	Риба смажена в яйці	60	113	80	170	110	226
	4	Картопляне пюре з маслом	120/3,5	104	150/4,5	150	150/5,5	150
	5	Компот з сухофрукті	200	114	200	114	200	114
	6	Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	7	Фрукти(посезонно)	100	40	100	40	100	40
		Всього калорій			723		859	
СЕРЕДА	1	Салат з буряка/яйце відварне	80/20	93	100/20	110	100/20	110
	2	Гуляш св.з відварного мяса	50/50	250	60/50	300	80/50	300
	3	Квасоля відварна	120	204	150	254	150	254
	4	Компот з св.яблук	200	114	200	114	200	114
	5	Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6	Фрукти(посезонно)	100	40	100	40	100	40
		Всього калорій			732		882	
ЧЕТВЕР	1	Борщ червоний з см.	200/15	152	250/15	168	250/15	168
	2	Салат овочевий/сир твердий	80/15	140	100/15	160	100/15	160
	3	Рис відварний з маслом/кв.огірок	120/3,5/ 40	131	150/4,5/ 40	151	150/5,5/ 40	161
	4	Чахохбілі з курки	60	198	90	298	110	298
	5	Напій «Лимонад»	200	60	200	60	200	60
	6	Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	7	Фрукти(посезонно)	100	40	100	40	100	40
		Всього калорій			752		868	
П'ЯТНИЦЯ	1.	Запиканка з кис. сиру з см. підливою та родзинками	80/10	262	80/10	287	80/10	287
	2.	Котлета св. в підливі	70/30	118	90/30	268	100/30	298
	3.	Горохове пюре	120	80	140	95	140	95
	4	Ікра бурякова	80	70	100	90	100	90
		Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	5.	Чай з лимоном	200	-	200	-	200	-
	6.	Фрукти (Посезонно)	100	40	100	400	100	400
		Всього калорій			751		819	

• 3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК	Назва страв		6-11 р.	калорії	11-14 р.	калорії	14-18р.	калорії
	1	Салат овочевий/сир твердий	80/15	143	100/15	161	100/15	161
	2	Каша пшенична з маслом/огірок кв.	120/30	174	140/40	210	140/40	210
	3	Фрикаделька св.в підливі	70/50	138	90/50	197	100/50	236
	4	Напій «Лимонад»	200	50	200	50	200	50
	5	Хліб(цільнозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6	Фрукти (посезонно)	100	82	100	82	100	82
	Всього калорій			668		781		820

В.	Ікра бурякова/яйце відварне	80/20	120	100/20	130	100/20	130
	Суп картопляний з горохом	200	120	250	150	250	150
	3 Тефтеля рибна в підливі	60/40	130	80/40	180	110/40	220
	4 Рис відварний з маслом	120	174	140	210	140	210
	5 Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Чай з лимоном	200	-	200	-	200	-
	7 Фрукти(посезонно)	100	85	100	85	100	85
	Всього калорій		646		766		801
СЕРЕДА	1 Бефстроганнов	60/50	230	80/50	250	100/50	250
	2 Картопля відварна	120/3,5	137	150/4,5	148	150/5,5	148
	3 Салат з капусти	80	86	100	103	100	103
	4 Компот сухофрукти	200	114	200	114	200	114
	5 Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Фрукти (посезонно)	100	80	100	80	100	80
	Всього калорій		718		766		766
ЧЕТВЕР	1 Салат з моркви/яйце відв.	80/20	114	100/20	128	100/20	128
	2 Борщ червоний з см.	200/15	152	250/15	178	250/15	178
	3 Каша вівсяна з маслом	120/3,5	204	140/4,5	254	140/5,5	254
	4 Котлети січені курячі/підлива	70/40	140	90/40	160	110/40	160
	5 Компот з св. яблук	200	114	200	114	200	114
	6 Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	7. Фрукти(Посезонно)	100	40	100	40	100	40
	Всього калорій		835		945		945
П'ЯТНИЦЯ	1 Капуста тушкована	80	82	100	89	100	89
	2 Макарони відварні з маслом	120	148	140	180	140	180
	3 Котлета м'ясна св.	70	138	100	180	100	180
	4 Пудинг з кисломолочного сиру	80/20	151	80/20	151	80/20	151
	5 Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6 Сік фруктовий	200	70	200	70	200	70
	7 Фрукти(посезонно)	100	40	100	40	100	40
	Всього калорій		680		820		840

4-й тиждень

		Назва страв	6-11 р.	калорії	11-14 р.	калорії	14-18р.	калорії
ПОНЕДІЛОК	1	Ікра з моркви	80	149	100	168	100	168
	2	Макарони відварні з маслом	120/3.5	168	140/4,5	210	140/5,5	210
	3	М'ясо свинє тушковане	60/50	138	90/50	197	100/50	215
	4	Компот з св.яблук	200	114	200	114	200	114
	5	Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6.	Фрукти(Посезонно)	100	85	100	85	100	85
		Всього калорій		725		845		884
ВІВТОРОК	1	Салат з буряка/яйце відварне	80/20	105	100/20	110	100/20	110
	2	Фрикаделька рибна в підливі	60/30	113	80/30	170	100/30	236
	3	Картопляне пюре з маслом	120/3,5	125	150/4,5	155	150/5,5	155
	4	Компот з сухофруктів	200	114	200	114	200	114
	5	Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	6	Фрукти(посезонно)	100	85	100	85	100	85
		Всього калорій		613		705		761

	Салат овочевий/сир твердий	80/15	154	100/15	184	100/15	184
2	Каша гречана з маслом/огірок кв.	100/30	169	140/40	186	140/40	186
3	Говченики м'ясні/підлива	70/30	128	100/50	183	100/50	183
4	Напій «Лимонад»	200	60	200	60	200	60
5	Хліб(цільозерновий)	30	71	3	71	30	71
6	Фрукти(посезонно)	100	80	100	80	100	80
	Всього калорій		662		728		739
ЧЕТВЕР	1. Суп картопляний з крупою	200	120	250	150	250	150
	2. Салат з капусти/яйце відварне	80/20	149	100/20	166	100/20	166
	3. Нагетси курячі	70	210	90	300	100	320
	4. Рис відварний з маслом	120/3,5	131	150/4,5	164	150/5,5	164
	5. Сік фруктовий	200	100	200	100	200	100
	6. Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	7. Фрукти(посезонно)	100	60	100	60	100	60
	Всього калорій		721		861		867
П'ЯТНИЦЯ	1. Суп з крупою	200	109	250	120	250	120
	2. Тефтеля свинна	70/30	188	90/30	268	100/30	322
	3. Запіканка з к/м сиру та родзинками	80/10	220	80/10	220	80/10	220
	4. Капуста тушкована	80	82	100	89	100	89
	5. Чай з лимоном	200	-	200	-	200	-
	6. Хліб(цільозерновий)	30	71	30	71	30	71
	7. Фрукти(посезонно)	100	50	100	50	100	50
	Всього калорій		770		818		822

1. Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах (Євген Клопотенко)
2. Картотека страв та технологія їх приготування в шкільних навчальних закладах (м. Чернівці, 2014 р.)