

Затверджую:

Директор департаменту з
гуманітарних питань
Кам'янської міської
ради



Тетяна Онищенко

Узгоджую:

В.о. начальника Кам'янського
міськрайонного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби у
Дніпропетровській області

Анжела Біленко

МЕНЮ

**перспективне примірне 4-х тижневе меню для закладів загальної
середньої освіти на зимовий період 2021-2022 року**

м. Кам'янське

2021 рік

I тиждень

Понеділок							
		6-11 років, вага порції гр.	Вартість, грн	11-14 років, вага порції гр.	Вартість, грн	14-18 років, вага порції гр.	Вартість, грн
Сніданок	Салат з моркви, каррі та соусом "Вінегрет"	100	1,30	100	1,30	100	1,30
	Омлет Скрамбл	50	4,00	50	4,00	50	4,00
	Макарони відварені	120	1,85	150	2,30	150	2,30
	Какао з молоком	180	5,24	180	5,24	180	5,24
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість:		19,32		20,19		20,19
Обід	Салат з капусти з зеленим горошком та насінням	75	1,85	75	1,85	75	1,85
	Суп з крупою перловою і томатом	250	3,80	250	3,80	250	3,80
	Китайська печеня зі свининою	49,5/100,5	13,80	66/134	18,40	82,5/167,5	23,00
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (яблуко свіже)	75	1,66	75	1,66	75	1,66
	Вартість:		27,39		32,37		36,97
Вівторок							
Сніданок	Салат з відвареного буряку зі сметаною	100	2,55	100	2,55	100	2,55
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	50,4/109,6	9,80	72/28	14,00	86,4/33,6	16,80
	Картопляне пюре з орегано	120	3,00	150	3,75	150	3,75
	Узвар із сухофруктів	200	1,40	200	1,40	200	1,40
	Хліб житній з сиром твердим	30/15	3,20	50/15	3,56	100/15	4,40
	Фрукти свіжі (апельсини)	100	6,57	100	6,57	100	6,57
	Вартість:		26,52		31,87		35,47
Обід	Моркв'яний крем-суп або суп овочевий	250	5,00	250	5,00	250	5,00
	Болоньезе з яловичини	120	15,50	170	21,95	200	25,83
	Гречана каша (розсипчаста) з	120	3,20	150	4,00	150	4,00

	чебрецем						
	Чай з мелісою	150	0,50	150	0,50	150	0,50
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банан)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість:		31,55		38,80		42,68
Середа							
Сніданок	Капуста тушкована	75	1,50	75	1,50	75	1,50
	Куліш з курячим м'ясом	50,4/1 29,6	12,50	70/180	17,36	84/216	20,83
	Йогурт	125	5,55	125	5,55	125	5,55
	Фрукти свіжі (яблука)	100	2,22	100	2,22	100	2,22
	Вартість:		21,77		26,63		30,10
Обід	Салат з яйцем та зеленим горошком	75	5,45	75	5,45	75	5,45
	Полтавський борщ з галушками	250/3 6	11,40	250/36	11,40	250/36	11,40
	Сметана	25	2,30	25	2,30	25	2,30
	Котлети рибні	60	6,50	90	9,75	120	13,00
	Рис (розсипчастий) з орегано	120	2,53	150	3,80	150	3,80
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	1,02	150	1,02	150	1,02
	Фрукти свіжі (апельсини)	75	4,93	75	4,93	75	4,93
	Вартість:		34,13		38,65		41,90
Четвер							
Сніданок	Салат з моркви, сиру та сметаною	100	4,20	100	4,20	100	4,20
	Запечена риба з морквою та цибулею у соусі "Бешамель"	48/12	7,20	72/18	10,80	96/24	14,40
	Рис з кминном (розсипчастий)	120	2,30	150	3,45	150	3,45
	Сік томатний	150	4,50	150	4,50	150	4,50
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (апельсини)	100	6,57	100	6,57	100	6,57
	Вартість:		25,35		30,48		34,08
Обід	Салат з буряків відварених, селери та сиру твердого	50	2,10	50	2,10	50	2,10
	Суп гороховий	250	3,70	250	3,70	250	3,70
	Печеня по- домашньому з куркою	50,4/1 29,6	11,60	70/180	16,11	84/216	19,33
	Напій з шипшини (без цукру)	150	2,04	150	2,04	150	2,04
	Хліб	30	0,65	50	1,08	50	1,08

	цільнозерновий						
	Фрукти свіжі (банан)	75	4,70	75	4,70	75	4,70
	Вартість:		24,79		29,73		32,95
П'ятниця							
Сніданок	Салат з гречки та овочів	180	3,32	250	4,61	250	4,61
	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	14,10	200/15	15,67	225/15	17,63
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	1,02	150	1,02	150	1,02
	Вартість:		18,44		21,30		23,26
Обід	Салат з морквою та імбирем	50	1,15	50	1,15	50	1,15
	Борщ з картоплею	250	2,80	250	2,80	250	2,80
	Сметана	25	2,30	25	2,30	25	2,30
	Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом)	41,4/138,6	17,20	57,5/192,5	23,89	69/231	28,67
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (яблуко)	75	1,66	75	1,66	75	1,66
	Вартість:		25,69		32,76		37,54

II тиждень

Понеділок							
		6-11 років, вага порції гр.	Вартість, грн	11-14 років, вага порції гр.	Вартість, грн	14-18 років, вага порції гр.	Вартість, грн
Сніданок	Салат з відвареного буряка та ароматною олією	100	1,60	100	1,60	100	1,60
	Нагетси курячі	85	10,30	125	15,15	150	18,17
	Соус «Кетчуп»	25	1,28	25	1,28	25	1,28
	Макарони відварені	120	1,85	150	2,30	150	2,30
	Чай масала	200	3,19	200	3,19	200	3,19
	Фрукти свіжі (груші)	100	5,00	100	5,00	100	5,00
	Вартість:		23,22		28,52		31,54
Обід	Вінегрет	50	1,40	50	1,40	50	1,40
	Борщ український	250	4,20	250	4,20	250	4,20
	Сметана	25	2,08	25	2,08	25	2,08
	Французька печеня з яловичини з соусом бешамель	45/105	14,60	60/140	19,47	75/175	24,34
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96

	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	5,50	150	5,50	150	5,50
	Фрукти свіжі (яблука)	75	1,66	75	1,66	75	1,66
	Вартість:		30,02		35,27		40,14
Вівторок							
Сніданок	Салат з моркви, сиру та сметаною	75	3,15	75	3,15	75	3,15
	Печеня по-домашньому з куркою	50,4/1 29,6	13,30	70/180	18,50	84/216	22,20
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (апельсини)	100	8,64	100	8,64	100	8,64
	Вартість:		31,37		36,95		40,65
Обід	Салат з запеченою капустою та родзинками	75	2,35	75	2,35	75	2,35
	Суп болгарський	250	4,01	250	4,01	250	4,01
	Кебаб з сиром	60	13,10	80	17,50	100	21,80
	Соус "Кетчуп"	25	1,28	25	1,28	25	1,28
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	3,20	150	4,00	150	4,00
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	200	7,30	200	7,30	200	7,30
	Фрукти свіжі (банани)	75	4,70	75	4,70	75	4,70
	Вартість:		36,59		42,22		46,52
Середа							
Сніданок	Салат з капусти квашеної	100	8,60	100	8,60	100	8,60
	Вегетаріанський закритий пиріг	200	5,20	200	5,20	250	6,50
	Йогурт	125	5,55	125	5,55	125	5,55
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість		26,27		26,70		28,00
Обід	Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	6,00	75	6,00	75	6,00
	Суп квасолевий	250	3,30	250	3,30	250	3,30
	Минтай запечений	48/12	7,20	72/18	10,80	96/24	14,40

	у соусі "Бешамель"						
	Рис розсипчастий з орегано	120	2,53	150	3,80	150	3,80
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Напій з шипшини (без цукру)	150	2,04	150	2,04	150	2,04
	Фрукти свіжі (апельсини)	75	4,93	75	4,93	75	4,93
	Вартість:		26,58		31,83		35,43
Четвер							
Сніданок	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	100	1,70	100	1,70	100	1,70
	Рибні нагетси	60	6,22	90	9,33	120	12,44
	Каша пшенична (розсипчаста)	120	1,40	150	1,75	150	1,75
	Какао з молоком (без цукру)	180	5,24	180	5,24	180	5,24
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість:		21,14		25,25		28,36
Обід	Овочі припущені з соусом "Бешамель"	75	2,40	75	2,40	75	2,40
	Суп з макаронними виробами	250	2,80	250	2,80	250	2,80
	Куряче стегно в гірчичному соусі	50	11,60	75	17,40	90	20,88
	Булгур (розсипчастий)	120	4,30	150	5,38	150	5,38
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	5,50	150	5,50	150	5,50
	Хліб цільнозерновий	30	0,55	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість:		33,42		40,83		44,31
П'ятниця							
Сніданок	Салат з капусти квашеної	50	4,30	50	4,30	50	4,30
	Фалафель	120	6,82	150	8,52	150	8,52
	Соус «Кетчуп»	25	1,28	25	1,28	25	1,28
	Львівський сирник з морквою	100	5,84	100	5,84	150	8,76
	Сметана	10	0,83	10	0,83	10	0,83
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	1,02	150	1,02	150	1,02
	Фрукти свіжі (яблука)	100	1,66	100	1,66	100	1,66
	Вартість:		21,75		23,45		26,37

Обід	Вінегрет	75	2,10	75	2,10	75	2,10
	Суп гороховий	250	3,70	250	3,70	250	3,70
	Бефстроганов з вареної яловичини	70	13,86	100	19,80	120	23,76
	Картопляне пюре з орегано	120	3,00	150	3,75	150	3,75
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (груші)	75	5,00	75	5,00	75	5,00
	Вартість:		33,94		41,01		44,97

III тиждень

Понеділок							
		6-11 років, вага порції гр.	Вартість, грн	11-14 років, вага порції гр.	Вартість, грн	14-18 років, вага порції гр.	Вартість, грн
Сніданок	Капуста тушкована	100	2,32	100	2,32	100	2,32
	Яйце відварене	20	1,83	20	1,83	20	1,83
	Запіканка рисова з ягідним кюлі	200/25	11,70	250/25	13,76	300/25	15,77
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб цільнозерновий	10	0,24	10	0,24	10	0,24
	Фрукти свіжі (яблука)	100	2,22	100	2,22	100	2,22
	Вартість:		24,01		26,07		28,08
Обід	Борщ з картоплею	250	7,78	250	7,78	250	7,78
	Сметана	25	2,63	25	2,63	25	2,63
	Чахохбілі з куркою	48/52	12,53	72/78	18,93	84/91	21,96
	Каша пшенична (розсипчаста)	120	1,35	150	1,69	150	1,69
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість:		31,14		38,26		41,29
Вівторок							
Сніданок	Салат з капусти квашеної	75	2,82	75	2,82	75	2,82
	Шпундра (запіканка з курки та буряку)	48/52	12,9	72/78	19,38	86,4/93,6	23,23
	Булгур (розсипчастий)	120	2,27	150	2,84	150	2,84
	Йогурт	125	5,55	125	5,55	125	5,55
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість		29,81		36,86		40,71
Обід	Салат з капустою та морквою	50	1,32	50	1,32	50	1,32

	Картопляний крем-суп або суп картопляний з крупою	250	3,65	250	3,65	250	3,65
	Чилі кон карне (квасоля з яловичим м'ясом)	41,4/138,6	19,92	57,5/192,5	28,98	69/231	34,66
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	5,50	150	5,50	150	5,50
	Фрукти свіжі (яблука)	75	1,66	75	1,66	75	1,66
	Вартість:		32,70		42,19		47,87
Середа							
Сніданок	Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом	100	2,95	100	2,95	100	2,95
	Рибні нагетси	70	8,08	105	12,13	140	16,16
	Соус "Кетчуп"	25	1,28	25	1,28	25	1,28
	Рис розсипчастий з орегано	120	2,45	150	3,11	150	3,11
	Чай масала	200	3,19	200	3,19	200	3,19
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (апельсини)	75	4,93	75	4,93	75	4,93
	Вартість:		23,46		28,45		32,58
Обід	Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	4,62	75	4,62	75	4,62
	Суп з галушками	250	3,40	250	3,40	250	3,40
	Верещака з яловичини	42/28	17,05	60/40	24,34	72/48	29,21
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	4,03	150	5,10	150	5,10
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (яблука)	100	2,22	100	2,22	100	2,22
	Вартість:		31,90		40,64		45,51
	Четвер						
Сніданок	Салат з яєць, сиру та куркуми	50	3,05	50	3,05	50	3,05
	Лобіо з квасолі	250	9,79	250	9,79	300	11,74
	Какао з молоком	180	5,24	180	5,24	180	5,24
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (яблука)	100	2,85	100	2,85	100	2,85
	Вартість		21,58		22,01		23,96
Обід	Вінегрет	75	2,72	75	2,72	75	2,72

	Суп овочевий	250	3,66	250	3,66	250	3,66
	Ліниві голубці з яловичиною	180	19,18	250	28,19	300	33,78
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (апельсини)	75	4,93	75	4,93	75	4,93
	Вартість:		36,84		46,28		51,87
П'ятниця							
Сніданок	Салат з запеченої капусти та родзинок	75	2,82	75	2,82	75	2,82
	Курка запечена в соусі "Імбирному"	52/8	10,96	73/12	15,53	86/14	18,27
	Макарони відварені	120	1,35	150	1,69	150	1,69
	Узвар з суміші сухофруктів (без цукру)	150	1,02	150	1,02	150	1,02
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (апельсини)	75	6,93	75	6,93	75	6,93
	Вартість:		23,73		29,07		31,81
Обід	Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	50	3,38	50	3,38	50	3,38
	Сочевичний суп-пюре	250	4,31	250	4,31	250	4,31
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	48/12	7,11	72/18	10,64	96/24	14,17
	Рис (розсипчастий) з кмином	120	2,34	150	2,97	150	2,97
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (банани)	75	4,70	75	4,70	75	4,70
	Вартість:		22,42		26,96		30,49

IV тиждень

Понеділок							
		6-11 років, вага порції гр.	Вартість, грн	11-14 років, вага порції гр.	Вартість, грн	14-18 років, вага порції гр.	Вартість, грн
Сніданок	Салат з капусти та зеленим горошком (свіжомороженим) та насінням	75	2,58	75	2,58	75	2,58
	Курячі нагетси	85	11,10	125	16,32	150	19,59
	Соус "Кетчуп"	25	1,28	25	1,28	25	1,28

	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	3,61	150	4,51	150	4,51
	Йогурт	125	5,55	125	5,55	125	5,55
	Фрукти свіжі (мандарини)	100	4,5	100	4,5	100	4,5
	Вартість:		28,62		34,74		38,01
Обід	Салат з морквою, сиром та сметаною	75	3,02	75	3,02	75	3,02
	Суп гороховий	250	3,54	250	3,54	250	3,54
	Плов з булгура та свининою	48/102	13,81	64/136	18,41	80/170	23,02
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (груші)	75	1,13	75	1,13	75	1,13
	Вартість:		27,80		32,76		37,37
Вівторок							
Сніданок	Салат з моркви, яблук та соусом "Вінегрет"	75	1,26	75	1,26	75	1,26
	Вегетаріанський закритий пиріг	200	6,51	200	6,51	250	8,14
	Какао з молоком	180	5,24	180	5,24	180	5,24
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банани свіжі)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість		19,93		20,36		21,99
Обід	Суп з галушками	250	2,93	250	2,93	250	2,93
	Курка запечена в соусі "Імбирному"	52/8	10,98	73/12	15,55	86/14	18,30
	Кус кус (розсипчастий) з овочами	150	6,41	200	8,55	200	8,55
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	5,50	150	5,50	150	5,50
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (яблука)	100	2,22	100	2,22	100	2,22
	Вартість:		28,69		35,83		38,58
Середа							
Сніданок	Овочі припушені з соусом "Бешамель"	100	4,26	100	4,26	100	4,26
	Котлети рибні	60	6,82	90	10,53	120	13,63
	Рис (розсипчастий) з орегано	120	2,27	150	2,84	150	2,84
	Узвар з суміші сухофруктів (без	150	1,02	150	1,02	150	1,02

	цукру)						
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість		21,29		26,00		29,10
Обід	Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	50	0,94	50	0,94	50	0,94
	Борщ з картоплею	250	5,04	250,0	5,04	250,0	5,04
	Сметана	25	2,30	25	2,30	25	2,30
	Бефстроганов з вареної яловичини	43,4/26,6	13,34	62/38	19,06	74,4/45,6	22,87
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	3,61	150	4,51	150	4,51
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	5,50	150	5,50	150	5,50
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (банани)	75	4,70	75	4,70	75	4,70
	Вартість:		36,08		43,13		46,94
Четвер							
Сніданок	Омлет	25	2,01	25	2,01	25	2,01
	Запиканка пшоняна з гарбузом та ягідним кюлі	250/25	8,62	250/25	8,62	300/25	9,72
	Чай масала (без цукру)	200	3,19	200	3,19	200	3,19
	Хліб цільнозерновий	15	0,33	15	0,33	15	0,33
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість		20,42		20,42		21,52
Обід	Вінегрет	75	2,54	75	2,54	75	2,54
	Капусняк запорізький	250	4,06	250	4,06	250	4,06
	Котлета рибна	50	5,68	90	10,23	120	13,63
	Пюре картопляне	100	1,91	135	2,57	180	3,43
	Напій з шипшини (без цукру)	150	2,04	150	2,04	150	2,04
	Фрукти свіжі (апельсини)	100	6,57	100	6,57	100	6,57
	Вартість:		22,81		28,02		32,28
П'ятниця							
Сніданок	Салат з буряка, селери та сиру твердого	100	7,31	100	7,31	100	7,31
	Курка тушкована в соусі гуляш з кмином	50,4/19,6	11,72	72/28	16,75	86,4/33,6	20,10

	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	3,61	150	4,51	150	4,51
	Сік	200	5,70	200	5,70	200	5,70
	Хліб цільнозерновий	30	0,65	50	1,08	50	1,08
	Фрукти свіжі (яблука)	75	1,66	75	1,66	75	1,66
	Вартість		30,65		37,02		40,37
Обід	Салат з яйцем та зеленим горошком	50	4,49	50	4,49	50	4,49
	Суп квасолевий	250	3,76	250	3,76	250	3,76
	Січеники	50	8,20	75	12,31	75	12,31
	Каша пшенична	120	1,29	150	1,61	150	1,61
	Хліб житній	30	0,58	50	0,96	50	0,96
	Фрукти свіжі (банани)	100	6,27	100	6,27	100	6,27
	Вартість:		24,59		29,40		29,40

При складанні меню враховані вимоги Постанови КМУ від 24.03.2021 р №305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку».

Середня вартість сніданків для дітей віком:

- від 6 до 11 років становить 23,93 грн;
- від 11 до 14 років становить 27,62 грн;
- від 14 до 18 років становить 30,31 грн.

Середня вартість обідів для дітей віком:

- від 6 до 11 років становить 29,96 грн;
- від 11 до 14 років становить 35,35 грн;
- від 14 до 18 років становить 40,25 грн.

Виконавці: консультанти ДзГП Сіліна Г.М., Жук А.О.

Рекомендації до шкільного меню

1. Страва «Салат з гречки і овочів» - можна готувати за наданою технологією приготування, або подавати кашу та овочі окремо як складний гарнір.
2. Морквяний крем-суп: за відсутності протиральної машини можна готувати суп овочевий (картка збірника Є. Клопотенка).

Сіліна Г., Жук А.