

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник відділу  
Державного нагляду  
За дотриманням  
Санітарного законодавства  
Обухівського районного управління  
Головного управління  
Держпродспоживслужби  
в Київській області

Т.М Кузуб

«18» вересня 2020 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ТОВ «ПОНТЕМ.УА»



## ПРИМІРНЕ

**перспективне 2-х тижневе меню для шкільних закладів  
для учнів 5-11 класів та учнів  
5- 11 класів пільгових категорій  
м. Обухова (академічний ліцей № 1 ім. А.С. Малишка,  
академічний ліцей № 2, академічний ліцей № 3,  
академічний ліцей № 4, академічний ліцей № 5,  
академічний ліцей В. Мельника**

(згідно збірника рецептур страв для харчування школярів та збірника  
рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих  
освітніх та оздоровчих закладах Є.В. Клопотенко.)

Меню відпрацьоване з врахуванням норм харчування передбачених

Постановою Кабінету Міністрів України від 22.11.2004 року №1591

«Про затвердження норм харчування навчальних та оздоровчих закладах»

(додаток 7). (із змінами, внесеними згідно з Постановами

КМ №873 (873-2007-п) від 26.06.2007 №734 (734-2012-п)

Від 08.08.2012 №1086 (1086-2012-п) від 28.11.2012)

Примірне меню харчування учнів 5-11 х класів та учнів 5-11 х класів пільгових категорій

За відсутності продуктів можлива заміна на інший продукт

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, готуються страви згідно меню відварними, на пару або припущеними. Дозволяється заміна страв в залежності від наявності сировини.

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
К/К	ОВОЧІ НАТУРАЛЬНІ(враховуючи сезонність)	100	1		3,64	19,9
169	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	20	2,6	2,3	0,2	32
60	БОРЩ ЗІ СВ.КАПУСТОЮ ТА КАРТОПЛЕЮ ЗІ СМЕТАНОЮ	250/10	2,30	5,2	14	114,0
285	КОТЛЕТИ СІЧЕНІ З ПТИЦТ.о	70/5	13,72	15,26	12,46	242,2
295	МАКАРОНИ ВІДВАРЕНІ	200	7,4	6,6	47,4	280
326	КОМПОТ ІЗ СВІЖИХ ФРУКТІВ	200	0,2		27,9	113
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			34,06	32,43	153,60	1047,72

ВІВТОРОК

5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
5/36.реп .під ред. Клопотенко	САЛАТ З БУРЯКОМ ТА СУХАРИКАМИ	100	3,8	5,4	21,7	150,2
77	СУП ОВОЧЕВИЙ ЗІ СМЕТАНОЮ	250/10	2	5,37	11,87	105,0
207	ШНІЦЕЛЬ РИБНИЙ т.о	75/5	12,1	13,4	8,2	201
290	КАША ГРЕЧАНА	150	8,8	6,6	45,1	278
362	СІК ФРУКТОВИЙ( пром. вир-ва)	200	1		21,2	92
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			34,5	33,8	156,1	1072,8

СЕРЕДА

5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
7\36.реп .під ред. Клопотенко /307	САЛАТ З КАПУСТИ З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ з 15.10 до 1.03 / КАПУСТА ТУШКОВАНА	100 100	2,21 2,5	7,73 3,6	5,93 9,55	102,09 82,0
79	СУП КАРТОПЛЯНИЙ З КРУПОЮ	250	3,1	2,5	21,7	122,0
187/318	ПУДИНГ З ТВОРОГУ З СОУСОМ	130/30	22,49	16,25	42,64	412,1
169	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	20	2,6	2,3	0,2	32,0
354	КАКАО З МОЛОКОМ	200	3,8	3,9	25,8	154,0
323	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ	75	1,12		15,75	68,25
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			42,16	35,75	160,02	1137,01

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
34	САЛАТ ОВОЧЕВИЙ	100	2	5,2	10,2	96,0
92/93	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯ	250	2,7	4,9	13	107
246	БІФШТЕКС РУБЛЕНИЙ т.о	53	10,9	19,5	5,2	220
298	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ	200	4,4	7,4	31	208
371	ОЛАДКИ З ДЖЕМОМ	50/10	4,39	5,71	27,23	178,2
330	КОМПОТ ІЗ СУХОФРУКТІВ	200	0,6		31,5	129
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			31,83	45,78	166,1	1184,8
П'ЯТНИЦЯ		5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )				
код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
12/зб.рец. під ред Клопотенко/К/К	САЛАТ З КАПУСТИ З НАСІННЯМ з 15.10 до 1.03 / ІКРА КАБАЧКОВА	100	2,21	7,73	5,93	102,09
		100	1,7	5,3	9,0	92,0
80	СУП КАРТОПЛЯНИЙ З ГРЕЧАНОЮ КРУПОЮ	250	2,5	2,6	16,8	102,0
212/315	ФРИКАДЕЛЬКИ РИБНІ З СОУСОМ	75/30	11,4	4,95	8,8	121,0
64/зб.рец.під ред.Клопотенко	КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА БРУСОЧКАМИ, АБО ЧАСТОЧКАМИ, АБО КУБИКАМИ, АБО СКИБОЧКАМИ	150	4,3	15,9	37,5	311,0
		1052	ПИРІЖОК З ПОВИДЛОМ	60	3,84	4,7
362	СІК ФРУКТОВИЙ( пром. вир-ва)	200	1		21,2	92
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			32,09	39,95	169,33	1126,69

## ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК		5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )				
код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
33 306/314	САЛАТ З ОВОЧІВ З ОЛІЄЮ з 15.10 до 1.03/ ОВОЧІ ТУШКОВАНІ В СМЕТАННОМУ СОУСІ	100	2,8		3,4	93
		100	1,73		9,4	78,8
60	БОРЩ ЗІ СВ.КАПУСТОЮ ТА КАРТОПЛЕЮ ЗІ СМЕТАНОЮ	250/10	2,30	5,2	14,0	114,0
45/зб.рец.під ред.Клопотенко	СТІКИ КУРЯЧІ З МАСЛОМ	75/10	25,18	12,32	12,83	263,44
292	РИС ВІДВАРНИЙ	200	5	7,8	53,8	306
169	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	20	2,6	2,3	0,2	32
351	ЧАЙ З МОЛОКОМ	200	1,5	1,6	17,3	90
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			46,20	32,29	149,53	1145,00



## ВІВТОРОК

5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
48 / 303	САЛАТ З МОРКВИ З ЯБЛУКАМИ з 15.10 до 1.03/ МОРКВА ВІДВАРНА З МАСЛОМ	100 100	1,3 1,4	3,1 3,0	9,1 7,5	70 63
87/88	СУП КАРТОПЛЯНИЙ З КЛЕЦКАМИ	250	5,00	6,10	25,60	178,00
248/97/зб.рец.під ред.Клопотенко	КОТЛЕТИ, БИТОЧКИ, ШНІЦЕЛІ З ЦИБУЛЕВИМ СОУСОМ	60/30	12,05	13,7	9,82	187,0
291	КАША ВІВСЯНА З МАСЛОМ	150/10	4,8	15,2	20,4	234,0
323	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(банан)	100	1,5		21	91,0
362	СІК ФРУКТОВИЙ( пром. вир-ва)	200	1		21,2	92
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			32,49	41,17	155,12	1098,60
СЕРЕДА		5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )				
код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
15/36.рец.під ред. Клопотенко	САЛАТ З БУРЯКОМ ТА АБРИКОСОВИМ СОУСОМ	100	1,7	5,1	9,0	88,8
81	СУП КАРТОПЛЯНИЙ З БОБОВИМИ	250	5,9	4,7	20,7	150,0
187/318	ПУДИНГ З ТВОРОГУ З СОУСОМ	130/30	22,49	16,25	42,64	412,1
169	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	20	2,6	2,3	0,2	32
354	КАКАО З МОЛОКОМ	200	3,8	3,9	25,8	154
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			43,3	35,3	146,3	1083,5

## ЧЕТВЕР

5 - 11 КЛАСИ (від 11 і старше років )

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
55	ІКРА ОВОЧЕВА	100	1,8	5,2	9,1	91,0
76	СУП СЕЛЯНСЬКИЙ	250	2,3	4,4	14,1	106
212/315	ФРИКАДЕЛЬКИ РИБНІ З СОУСОМ	75/30	11,4	7,4	8,8	121
64/зб.рец.під ред.Клопотенко	КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА БРУСОЧКАМИ, АБО ЧАСТОЧКАМИ, АБО КУБИКАМИ, АБО СКИБОЧКАМИ	150	4,3	15,9	37,5	311,0
371	ОЛАДКИ З ДЖЕМОМ І СМЕТАНОЮ	50/10/15	4,43	6,01	27,28	181,29
362	СІК ФРУКТОВИЙ( пром. вир-ва)	200	1		21,2	92,0
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			32,07	41,98	165,98	1148,89

код рецептури	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
22/ 304	САЛАТ З СИРИХ ОВОЧІВ ОВОЧІ ПРИПУЩЕНІ З МАСЛОМ	100	1,6	4	4,1	60
		100	1,5	3,0	9,9	73
73	РОЗСОЛЬНИК ДОМАШНІЙ	250	2,7	5,5	15,8	124,0
261/315	ТЮФТЕЛІ М'ЯСНІ З СОУСОМ	60/30	7,72	27,89	14,22	340,5
290	КАША ЯЧНА	200	6,8	6,6	21,6	262,0
326	КОМПОТ ІЗ СВІЖИХ ФРУКТІВ	200	0,2		27,9	113,0
376	ВАТРУШКА З ТВОРОГОМ	50	6,13	3,2	19,9	134,0
323	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКА)	100	0,4		9,8	43,0
	ХЛІБ ЖИТНІЙ	80	6,84	3,07	48,0	246,6
Енергетична цінність			32,39	50,26	161,32	1323,1

## ПРИМІТКА:

- Сметану в перші страви закладають за 10 хвилин до закінчення приготування.
- Салати, вінегрети готують з 15 жовтня до 1 березня.
- Пюре картопляне готується при наявності протирочної машини.
- Овочі квашені використовуються тільки промислового виробництва.
- Напівфабрикати з рубленого м'яса, м'яса птиці, печінки, риби після 10 хвилин обсмажування доводять до готовності в жарочній шафі при температурі 250 градусів протягом 10 хвилин. Дозволяється жарка напівфабрикатів в жарочній шафі без попереднього обсмажування при температурі 250-270 градусів протягом 25 хвилин.
- Сосиски, варена ковбаса подаються на видачу після термообробки (варка 10 хвилин з часу закипіння, після порціонування )
- Котлети овочеві дотримуються в жарочній шафі при температурі 220 градусів 10 хвилин.
- Кисілі, компоти та молоко кип'ячене видаються в гарячому вигляді.

Діючим, проануменовано та скріплені

печаткою

*Воткин*

(лицтв пропосом)

ДТОВ «ТОУНІТЕМ»

