

Погоджую

В.о. начальника Болградського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби в Одеській області



Олена РАДУЛОВА

Затверджую

Керівник
відділу освіти та у справах
дітей Бородинської селищної
ради



Сергій ЛУНГУ

**Примірне чотиритижневе сезонне меню
на осінній період 2024-2025 н.р.
в закладах повної загальної середньої освіти
Бородинської селищної ради**

1-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
1	ПОНЕДІЛОК			
	Обід			
	1. Паєлья з куркою і куркумою	140/70	170/100	170/120
	2. Салат зі свіжої червоної капусти	80	80	80
	3. Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	30/3	50/4	50/4,5
	4. Йогурт 2.5%	125	125	125
5. Апельсин	100	100	100	
2	ВІВТОРОК			
	Обід			
	1. Картоплене пюре з орегано	120/3	150/4	150/4,5
	2. Салат з моркочки, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100
	3. Скрамбл	60	60	60
	5. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	6. Сир твердий	15	15	15
	7. Яблука свіжі	80	80	80
	8. Чай	200	200	200
3	СЕРЕДА			
	Обід			
	1. Куліш	120/15	150/20	150/20
	2. Салат зі свіжої капусти та болгарського перцю	85	80	80
	3. Сир твердий	15	15	15
	4. Сік фруктовий	200	200	200
	5. Яблука свіжі	100	100	100
6. Шоколадний кекс з родзинками	65	65	65	
4	ЧЕТВЕР			
	Обід			
	1. Каша арнаутова(в'язка) з вершковим маслом	120/3	150/4	150/4,5
	2. Салат бурячковий	80	80	80
	3. Чахохбілі з куркою	70/20	100/20	120/20
	4. Компот з яблук	200	200	200
	5. Сир твердий	15	15	15
6. Банани свіжі	80	80	80	
5	П'ЯТНИЦЯ			
	Обід			
	1. Горохове пюре з вершковим маслом	120	150	150
	2. Риба (хек) запечена з морквою та цибулею	60/30	90/30	120/30
	3. Томати свіжі/солоні порційні	70	70	70
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	6. Кисіль фруктовий	200	200	200
7. Яблука свіжі	80	80	80	

1-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
1	ПОНЕДІЛОК			
	Обід			
	1. Паєлья з куркою і куркумою	140/70	170/100	170/120
	2. Салат зі свіжої червоної капусти	80	80	80
	3. Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	30/3	50/4	50/4,5
	4. Йогурт 2.5%	125	125	125
5. Апельсин	100	100	100	
2	ВІВТОРОК			
	Обід			
	1. Картопле пюре з орегано	120/3	150/4	150/4,5
	2. Салат з морковки, яблук з соусом «Вінегрет»	100	100	100
	3. Скрамбл	60	60	60
	5. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	6. Сир твердий	15	15	15
	7. Яблука свіжі	80	80	80
	8. Чай	200	200	200
3	СЕРЕДА			
	Обід			
	1. Куліш	120/15	150/20	150/20
	2. Салат зі свіжої капусти та болгарського перцю	85	80	80
	3. Сир твердий	15	15	15
	4. Сік фруктовий	200	200	200
	5. Яблука свіжі	100	100	100
6. Шоколадний кекс з родзинками	65	65	65	
4	ЧЕТВЕР			
	Обід			
	1. Каша арнаутова(в'язка) з вершковим маслом	120/3	150/4	150/4,5
	2. Салат бурячковий	80	80	80
	3. Чахохбілі з куркою	70/20	100/20	120/20
	4. Компот з яблук	200	200	200
	5. Сир твердий	15	15	15
6. Банани свіжі	80	80	80	
5	П'ЯТНИЦЯ			
	Обід			
	1. Горохове пюре з вершковим маслом	120	150	150
	2. Риба (хек) запечена з морквою та цибулею	60/30	90/30	120/30
	3. Томати свіжі/солоні порційні	70	70	70
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	6. Кисіль фруктовий	200	200	200
7. Яблука свіжі	80	80	80	

2-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
1	ПОНЕДІЛОК			
	Обід			
	1. Макороні вироби відварні з твердим сиром та вершковим маслом	120/15/3	150/15/4	150/15/4,5
	2. Томати свіжі /Вінегрет (з жовтня)	100	100	100
	3. Яйце зварене в круту	1 шт.	1шт.	1 шт.
	4. Сік фруктовий	200	200	200
5. Яблука свіжі	100	100	100	
2	ВІВТОРОК			
	Обід			
	1. Каша гречана розсипчаста з томатною пастою	120	150	150
	2. Котлета рибна (хек) тушкована у соусі	70	100	130
	3. Салат з капусти, моркви, яблук	90	90	90
	4. Яблуко.	80	80	80
	5. Компот із свіжих яблук	200	200	200
6. Сир твердий	15	15	15	
3	СЕРЕДА			
	Обід			
	1. Печення по-домашньому з куркою.	120/70/20	150/100/20	150/120/20
	2. Салат з буряку	80	80	80
	3. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Чай	200	200	200
6. Банани свіжі	100	100	100	
4	ЧЕТВЕР			
	Обід			
	1. Плов з курячим м'ясом	120/70/20	150/100/20	150/120/20
	2. Томати солоні	80	80	80
	3. Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	30/3	50/4	50/4,5
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Яблука свіжі	80	80	80
6. Кисіль фруктовий	200	200	200	
5	П'ЯТНИЦЯ			
	Обід			
	1. Куліш	120/15	150/20	150/20
	2. Салат зі свіжої червоної капусти з соусом/	85	80	80
	3. Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/15	50/15	50/15
	4. Пухка булочка з родзинками та какао	80	80	80
	5. Йогурт 2,5 %	125	125	125
6. Кисіль	100	100	100	

3-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
1	ПОНЕДІЛОК			
	Обід	120/3/10	150/4/10	150/4,5/10
	1. Каша гречана з цибулею			
	2. Салат зі свіжої капусти з хлібними сухариками	90/10	90/10	90/10
	3. Хліб цельнозерновий з твердим сиром	20/15	40/15	40/15
	4. Яйце зварене вкату	1 шт	1 шт	1 шт
	5. Компот з яблук	200	200	200
6. Банани свіжі	80	80	80	
2	ВІВТОРОК			
	Обід			
	1. Ліниві голубці з курячим м'ясом	200	230	280
	2. Огірок солоний	30	30	30
	3. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Кисіль фруктовий	200	200	200
6. Яблука свіжі	80	80	80	
3	СЕРЕДА			
	Обід			
	1. Пюре з бобових (горох) з вершковим маслом	120/3	120/4	120/4.5
	2. Фрикодельки рибні (хек)	60/10	90/15	120/20
	3. Салат з буряку	90	85	80
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Узвар	200	200	200
6. Яблука свіжі	100	100	100	
4	ЧЕТВЕР			
	Обід			
	1. Макаронні вироби відварні з твердим сиром	120/15	150/15	150/15
	2. Салат з моркви, капусти і яблук	110	110	110
	3. Сік фруктовий	200	200	200
	4. Шоколадний кекс з родзинками	65	65	65
5. Яблука свіжі	90	90	90	
5	П'ЯТНИЦЯ			
	Обід			
	1. Картопляне пюре	120	150	150
	2. Курка по-італійські	70	100	120
	3. Овочі тушковані (томати, морква, цибуля)	100	100	100
	4. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	5. Йогурт 2,5%	125	125	125
6. Апельсини	100	100	100	

4-й ТИЖДЕНЬ

№з/п	Найменування страв	Вихід/г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
1	ПОНЕДІЛОК			
	Обід			
	1. Картопля тушкована з овочами	120/20	150/20	150/20
	2. Салат з квашеними огірками та свіжою капустою	80	80	80
	3. Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	30/3	50/4	50/4,5
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Яблука свіжі	100	100	100
6. Узвар	200	200	200	
2	ВІВТОРОК			
	Обід			
	1. Каша арнаутка (в'язка)	120	150	150
	2. Чахохбілі з куркою	70/20	100/30	120/30
	3. Салат зі свіжою капустою та морквою	80	70	70
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Хліб цільнозерновий	30	50	50
	6. Компот з яблук	200	200	200
7. Банани свіжі	80	80	80	
3	СЕРЕДА			
	Обід			
	1. Горохове пюре з вершковим маслом	120/3	150/4	150/4,5
	2. Катлети рибна (хек) запечена та тушкована в томатному соусі	60/20	90/30	120/40
	3. Томати свіжі порційні/Вінегрет (з жовтня)	80	70	60
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Сік фруктовий	200	200	200
6. Яблука свіжі	100	100	100	
4	ЧЕТВЕР			
	Обід			
	1. Макарони відварні з вершковим маслом	120/3	150/4	150/4,5
	2. Салат з морковки, яблук під соусом «Вінегрет»	110	110	110
	3. Яйце зварене в круту	1 шт	1 шт	1 шт
	4. Пухка булочка з родзинками та какао	80	80	80
	5. Йогурт 2,5%	125	125	125
6. Апельсин	90	90	90	
5	П'ЯТНИЦЯ			
	Обід			
	1. Лівині голубці з курячим м'ясом	200	230	260
	2. Томати солоні	40	40	40
	3. Хліб цільнозерновий з вершковим маслом	30/3	50/4	50/4,5
	4. Сир твердий	15	15	15
	5. Чай	200	200	200
6. Яблука свіжі	100	100	100	

Склала

Головний спеціаліст відділу освіти та у справах дітей



Альона ЛУНГУ