

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Новоселицького управління ГУ Держпродспоживслужби в Чернівецькій області

Іван МЕЛЬНИК

« »

20 р.

ПОГОДЖЕНО:

Начальник Гуманітарного відділу – відділу освіти, культури, молоді та спорту Топорівської сільської ради

Галина КИРНАЦ

« »

20 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Топорівський сільський голова

Юрій НАСІЧНИК

« »

« »

20 р.

### Орієнтовне меню для вікової групи 10 і старше років

1 тиждень

	Назва страви	Набір продуктів	Брутто	(г/мл)	Білки	Жири	Вуглеводи	ккал	
Понеділок	Суп картопляний зі сметаною	Картопля	114	250	2.37	5.49	16.11	169.0	ЗРДХУ
		Морква	13						
		Цибуля	10						
		Петрушка	2						
		Масло верш	2						
		Сметана 20%	10						
		Олія	2						
Понеділок	Філе куряче тушене в соусі	Філе/стегно	75.3	100	25.34	3.75	19.1	119.5	ЗРС С.К.юнотенко
		Масло верш	2.0						
		Цибуля	12						
		Томат	1.3						
		Морква	2.7						
		Буряк	1						
		Борошно	22.3						
		Вода	0.2						
Мускатний горіх	0.5								
Сіль	0.2								
Понеділок	Макарони відварні з маслом вершковим	Макарони	49.5	150/5	6.42	3.87	10.38	249.3	ЗРДХУ
		Масло верш	4						
	Овочі квашені	Помідори	100	100	1.19	0.09	1.63	15.66	
		/огірки							
	Компот з сухофруктів	Сухофрукти	20	200	0.3	-	13	144.4	ЗРДХУ
		Цукор	15						
		Вода	200						
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>						<b>913.86</b>		
Вівторок	Каша гречана з маслом вершковим	Гречка	62	150/5	3.22	4.46	20.85	191.0	ЗРДХУ
		Масло верш	5						
Вівторок	Салат з моркви і твердим сиром	Морква	67.8	75	3.13	6.38	4.04	86.17	ЗРС С.К.юнотенко
		Сир твердий	9.0						
		Сметана 20%	9.0						
		сіль	0.9						

	<b>Калорійність</b>							<b>721.47</b>	
<b>Середа</b>	Биточки курячі	Філе Сіль Перець чорний Борошно пшен Яйце	65 1 0.1 4 5 г	50	16.79	2.68	8.55	167.0	ЗРДХУ
	Борщ з капустою	Буряк Картопля Капуста Цибуля Морква Томатна паста Масло верш. Цукор Сметана 20% Зелень	75 58 22 11 8 1 3 1 4 2	250	3.1	0.1	20.8	128.0	ЗРДХУ
	Каша гречана з маслом вершковим	Гречка Масло верш	61.1 5	130/ 5	4.18	5.79	20.60	161.2	ЗРДХУ
	Салат картопляний	Картопля Огірки солоні Олія Сіль Часник суш Кріп сушений	75 16.7 3.8 0.4 0.2 0.2	75	1.36	4.00	10.21	82.31	ЗРС С.Клопотенко
	Какао з молоком	Какао Молоко паст. Цукор Вода	4.4 116 15 89	200	5.45	4.76	10.15	155.5	ЗРДХУ
	Хліб житньо- пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
		<b>Калорійність</b>						<b>855.51</b>	
<b>Четвер</b>	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло верш	193 24 5	150	3.28	2.96	24.05	150	ЗРДХУ
	Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб пшен. Олія Сіль	81.6 16.5 3.8 0.4	75	1.58	4.25	4.27	105.1	ЗРС С.Клопотенко
	Фрикадельки рибні	Хек/мінтай Цибуля Вода Яйце Сіль Рибний соус Лимонний сік	70.5 15 6.8 8 г 1.5 7.5 0.75 0.03	75	11.85	0.90	1.35	63	ЗРС С.Клопотенко

		Перець ч/м							
	Сік фруктовий		200	200	202.6.	0.2	202.6	96	
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>601.1</b>	
П'ятниця	Палички курячі	Філе куряче Паприка мел Сухарі пан. Яйця курячі Борошно пш Сіль Олія	104.2 0.23 4.5 7 г 7.7 1.5 4.5	75	25.18	4.02	12.88	188.4 4	ЗРС С.Клопотенко
	Рис з овочами	Рис Масло верш. Цибуля Морква Томатна паста	45 4.5 16.5 16.5 16.5	150	6.6	4.89	52.9	179	ЗРДХУ
	Салат з капусти та зеленим горошком	Капуста Горошок зелений Олія Насіння соняшника Сіль	77.8 13 3.8 2.7 0.4	75	15.36	6.58	4.27	71.9	ЗРДХУ
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор Вода	41 15 180	200	0.28	0.18	21.57	114	
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>745.74</b>	

### Примітки

Меню розроблено згідно Постановою Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 №305 для закладів освіти Топорівської сільської ради. Страви розроблені за збірником рекомендованих страв Є.Клопотенка та ЗРДХУ. Вартість страв затверджена за рішенням сесії Топорівської сільської ради.

IV тиждень

Понеділок	Суп гороховий з грінками	Картопля Горох Цибуля Морква Петрушка Олія/масло Сухарики	67.5 16 12.5 12.5 2 4 25	250	3.21	11.7 3	5.73	238.1	ЗРДХУ
	Мак енд чіз	Макаронні вироби Масло верш Борошно Молоко паст Сир твердий Сіль	23.3 10.9 11.1 110 27.8 1.1	150	9.44	49.6 9	30.95	270.6 1	ЗРС С.К.лопотенко
	Салат з капусти та насінням соняшника	Капуста Олія Насіння Сіль	67.5 3.8 3.8 0.4	75	1.54	5.41	4.14	76.0	ЗРС С.К.лопотенко
	Яйце відварне	Яйце	40	40	13.1	11.1	0.7	62.8	
	Чай з липи	Чай сухий Цукор Вода	0.6 7.5 200	200	0	0	10.1	40	ЗРС С.К.лопотенко
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>849.51</b>	
Вівторок	Хек смажений	Хек Борошно Олія Сіль Перець Лимонний сік	94.8 7.5 3.75 0.4 0.15 0.75	75	10.46	3.87	3.80	137.7	ЗРДХУ
	Картопля запечена з куркумою	Картопля Олія Куркума Кріп суш. Часник суш Лимонна к-та Вода Сіль	317 7 10 2 0.5 0.5 0.2 2.4	150	3.09	3.09	8.11	186.2 0	ЗРС С.К.лопотенко
	Салат з моркви і твердим сиром	Морква Сир твердий Сметана 20% Сіль	67.8 9.0 9.0 0.9	75	3.13	6.38	4.06	86.17	ЗРС С.К.лопотенко
	Компот з сухофруктів	Сухофрукти Цукор Вода	20 15 200	200	0.3	-	13	144,4	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	

П'ятниця

	Масло верш	4.5						
Вінігрет	Картопля Буряк Морква Огірки марин. Капуста кваш Цибуля Олія	37.8 22.5 17.5 20 17 17 10	100	0.45	6	3.38	121	ЗРДХУ
Чай з липи	Чай сухий Цукор Вода	0.6 7.5 200	200	0	0	10.1	40	ЗРС С.Клопотен ко
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
<b>Калорійність</b>							<b>723.0</b>	
Горохове пюре	Горох Масло верш	67.5 6	150	12	1	30	220.5	ЗРДХУ
Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб пшен. Олія Сіль	81.6 16.5 3.8 0.4	75	1.58	4.25	4.27	105.1	ЗРС С.К.юлопеленко
Нагетси курячі з вершковим маслом	Філе куряче Перець чорн.мел. Сіль Хліб Борошно Яйце Сухарі Олія	60.0 0.1 1.5 15 7.5 6 г 7.5 4.5	75	17.49	1.98	18.52	161.8	ЗРС С.К.юлопеленко
Сік фруктовий		200	200	202.6	0.2	202.6	96	
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
<b>Калорійність</b>							<b>721.4</b>	

	Компот з сухофруктів	Сухофрукти Цукор Вода	20 15 200	200	0.3	-	13	144.4	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>715.4</b>	
<b>Середа</b>	Рис з овочами	Рис Масло верш. Цибуля Морква Томатна паста	45 4.5 16.5 16.5 16.5	150	6.6	4.89	52.9	179	ЗРДХУ
	Салат з моркви і твердим сиром	Морква Сир твердий Сметана 20% Сіль	67.8 9.0 9.0 0.9	75	3.13	6.38	4.06	86.17	ЗРС С.К.юнотенко
	Філе куряче тушене в соусі	Стегно/філе Масло верш Цибуля Томатна паста Морква Буряк Борошно п/ш Вода Мелений мускатний горіх Сіль	65 2.0 12.0 1.3 2.7 6.3 1.5 35 0.3 0.75	50	25.34	3.75	19.1	119.5	ЗРС С.К.юнотенко
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор Вода	41 15 180	200	0.28	0.18	21.57	114.0	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>681.1</b>	
	<b>Четвер</b>	Суп домашній з крупою та томатом	Крупа рисова Цибуля Картопля Томат Масло верш Сіль Орегано суш	20 12 13.3 7.5 5 1.5 0.8	250	1.8	4.2	16.80	127.0
	Котлети рибні	Хек Цибуля Яйця Борошно пш Часник суш Сіль Перець ч/м	67.2 11.9 4 г 1.25 0.2 0.25 0.05	50	8.42	1.48	0.48	48.98	ЗРС С.К.юнотенко
	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст	208.5 25.5	150	3.87	3.24	24.07	150.0	ЗРДХУ

**III тиждень**

Понеділок	Макарони відварні з маслом вершковим	Макарони Масло верш	49.5 5	150/5	6.63	2.81	34.65	280.5	ЗРДУ
	Овочі квашені	Помідори /огірки	100	100	1.19	0.09	1.63	15.66	ЗРДУ
	Кебаб з сиром/ Котлета	Котлетне м'ясо Яйця курячі Сіль Сир кислом Кріп суш Олія	82.2 6 г 0.3 6.0 0.3 4.5	75	17.37	13.88	0.24	195.3 8	ЗРС С.Клюпотенко/ ЗРДУ
	Чай з лимоном	Чай сухий Цукор Лимон Вода	0.2 7.5 5 185	200	0.0	0.0	10.0	58.0	ЗРДУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>767.54</b>	
	<b>Вівторок</b>	Борщ червоний	Буряк Картопля Капуста Цибуля Морква Томатна паста Масло верш. Цукор Сметана 20% Зелень	75 58 22 11 8 1 3 1 4 2	250	3.1	0.1	20.8	128.0
	Картопля смажена скибочками	Картопля Олія Сіль Кріп суш цибуля	181. 12 1.2 0.3 5	150	2.41	12.17	10.96	163.0 4	ЗРС С. Клюпотенко
	Салат з капусти та насінням соняшника	Капуста Олія Насіння Сіль	67.5 3.8 3.8 0.4	75	1.54	5.41	4.14	76.0	ЗРС С.Клюпотенко
	Фрикадельки рибні	Хек/мінтай Цибуля Вода Яйце Сіль Рибний соус Лимонний сік Перець ч/м	67.2 11.9 4.5 4 г 1.0 5.0 0.50 0.02	50	7.90	0.60	0.90	42	ЗРС С.Клюпотенко

П'ятниця

	Олія	3.8						
	Сіль	0.4						
Фрикадельки м'ясні зі свинини	Свинина	66.9	50	7.15	21.31	0.43	248.82	ЗРС С.К.юлотенко
	Цибуля	6						
	Вода	5						
	Яйце	4						
	Сіль	1						
	Перець чорний	0.02						ЗРС С.К.юлотенко
	Мускатний горіх	0.25						
Чай каркаде	Чай цукор	23 2.2	200	0	0	20.0	80.0	ЗРС С.К.юлотенко
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.3 1	162	
<b>Калорійність</b>							<b>995.2</b>	
Хек смажений	Хек	94.8	75	10.46	3.87	3.80	137.7	ЗРДХУ
	Борошно	7.5						
	Олія	3.75						
	Сіль	0.4						
	Перець	0.15						
	Лимонний сік	0.75						ЗРС С.К.юлотенко
Картопля запечена з куркумою	Картопля	317	150	3.09	3.09	8.11	186.20	
	Олія	7						ЗРДХУ
	Куркума	10						
	Кріп суш.	2						
	Часник суш	0.5						
	Лимонна к-та	0.5						
	Вода	0.2						
	Сіль	2.4						ЗРДХУ
Салат з капусти та зеленим горошком	Капуста	77.8	75	15.36	6.58	4.27	71.9	
	Горошок зелений	13						
	Олія	3.8						
	Насіння соняшника	2.7						
	Сіль	0.4						ЗРДХУ
Компот зі свіжих фруктів	Яблука	41	200	0.28	0.18	21.5	114.0	
	Цукор	15				7		
Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.3 1	162	ЗРДХУ
<b>Калорійність</b>							<b>671.8</b>	



	Мак енд чіз	Макаронні вироби Масло верш Борошно Молоко паст Сир твердий Сіль	23.3 10.9 11.1 110 27.8 1.1	150	9.44	49.69	30.9 5	270.61	ЗРС С.К.юнотенко	
	Овочі квашені	Помідори /огірки	100	100	1.19	0.09	1.63	15.66		
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор	41 15	200	0.28	0.18	21.5 7	114.0		ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.3 1	162		
	<b>Калорійність</b>							<b>875.07</b>		
Середа	Ковбаски рибні	Хек Хліб п/ш Молоко паст Цибуля Олія Сметана 20% Борошно	56 9 13 10.5 2.0 12.5 3.5	50/20	7.83	11.79	9.44	139.0	ЗРДХУ	
	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло верш	208.5 25.5 4.5	150	3.87	3.24	24.0 7	150.0		
	Салат з капусти з ароматною олією	Капуста Олія сон/раф Кріп сушений Сіль	89.1 3.8 0.038 0.75	75	0.94	3.38	4.28	55.32		ЗРС С.К.юнотенко
	Сік фруктовий		200	200	202.6.	0.2	202. 6	96		
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.3 1	162		
	<b>Калорійність</b>							<b>650.72</b>		
Четвер	Суп гороховий з грінками	Картопля Горох Цибуля Морква Петрушка Олія\масло Сухарики	67.5 16 12.5 12.5 2 4 25	250	3.21	11.73	5.73	238.1	ЗРДХУ	
	Каша гречана з маслом	Гречка Масло верш	61.1 5	130/5	4.18	5.79	20.6 0	161.2		
	Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб пшен.	81.6 16.5	75	1.58	4.25	4.27	105.1		ЗРС С.Клопотенко

**П тиждень**

Понеділок	Борщ з капустию	Буряк Картопля Капуста Цибуля Морква Томатна паста Масло верш. Цукор Сметана20 % Зелень	75 58 22 11 8 1 3 1 4 2	250	3.1	0.1	20.8	128.0	ЗРДХУ
	Курка з паприкою	Філе куряче Паприка мелена Олія Перець ч/м сіть	104.2 0.2 7.5 0.1 3.0	75	22.59	7.40	1.74	163.87	ЗРС С.К.лопотенко
	Рис з овочами	Рис Масло верш Цибуля Морква Томатна паста	30 3 11 11 11	100	4.44	3.26	35.2 9	179	ЗРДХУ
	Салат з моркви і твердим сиром	Морква Сир твердий Сметана 20% сіть	67.8 9.0 9.0 0.9	75	3.13	6.38	4.04	86.17	ЗРС С.К.лопотенко
	Чай з лимоном	Чай сухий Цукор Лимон Вода	0.2 7.5 5 185	200	0.0	0.0	10.0	58.0	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.3 1	162	
	<b>Калорійність</b>								<b>831.04</b>
Вівторок	Суп картопляний з фрикадельками	Картопля Морква Цибуля Петрушка Масло верш Стегно Цибуля Вода Яйця	154 14 12 3 3 49 4 2 3 г	250/25	2.65	10.65	10.9 5	250.0	ЗРС С.К.лопотенко
	Яйце відварне	Яйце	40	40	13.1	11.1	0.7	62.8	

	Какао з молоком	Какао Молоко паст. Цукор Вода	4.4 116 15 89	200	5.45	4.76	10.15	155.5	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>845.2</b>	
П'ятниця	Суп домашній з крупою та томатом	Крупа рисова Цибуля Картопля Томат Масло верш Сіль Орегано суш	20 12 13.3 7.5 5 1.5 0.8	250	1.8	4.2	16.80	127.0	ЗРС С. Клопотенко
	Хек запечений	Хек Сіль Перець ч/м Борошно пш Яйця Сухарі панір Олія	86.8 0.4 0.1 1.875 7 г 3.75 4.5	75	13.70	1.32	0.00	71.12	ЗРС С.Клопотенко
	Картопляне пюре	Картопля Молоко паст Масло верш	193 24 5	150	3.28	2.96	24.05	150	ЗРДХУ
	Салат з капусти з ароматною олією	Капуста Олія сон/раф Кріп сушений Сіль	89.1 3.8 0.037 0.75	75	0.94	3.83	4.28	55.32	ЗРС С.Клопотенко
	Чай з лимоном	Чай сухий Цукор Лимон Вода	0.2 7.5 5 185	200	0.0	0.0	10.0	58.0	ЗРДХУ
	Хліб житньо-пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>678.4</b>	

	Фрикадельки рибні	Хек/мінтай Цибуля Вода Яйце Сіль Рибний соус Лимонний сік Перець ч/м	70.5 15 6.8 8 г 1.5 7.5 0.75 0.03	75	11.85	0.90	1.35	63	ЗРС С.Клопотенко
	Сік фруктовий		200	200	202.6.	0.2	202.6	96	
	Хліб житньо- пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>636.17</b>	
Середя	Чахохбілі з куркою	Філе куряче Олія Цибуля Часник Томат Петрушка	63 4.5 45 0.2 8.4 0.6	75	3.21	11.73	5.73	164.10	ЗРС С.Клопотенко
	Картопля запечена з куркумою	Картопля Олія Куркума Кріп суш Часник суш Лимонна к-та Вода Сіль	195 7.6 1.5 0.4 0.4 0.2 3.0 1.8	150	3.09	8.11	25.21	186.2	ЗРС С.Клопотенко
	Салат з капусти та насінням соняшника	Капуста Олія Насіння Сіль	67.5 3.8 3.9 0.4	75	1.65	5.80	4.44	76.57	ЗРС С.Клопотенко
	Компот зі свіжих фруктів	Яблука Цукор	41 15	200	0.28	0.18	21.57	114	
	Хліб житньо- пшеничний	Хліб ж/п		75	5.08	0.27	32.31	162	
	<b>Калорійність</b>							<b>756.87</b>	
Четвер	Підмажка куряча(філе)	Філе Олія Томат Цибуля	65 7 10 24	50/1 5	16.89	2.50	128.0	212.0	ЗРДХУ
	Полента	Каша кукурудзяна Молоко Масло верш Часник Сіль	34.6 46.5 3 3.9 3	150	4.38	4.07	27.6	164.57	ЗРС С.Клопотенко
	Салат з буряком та сухариками	Буряк Хліб п/ш Олія Цукор	81.6 16.5 3.8 0.4	75	2.81	4.02	16.30	112.63	ЗРС С.Клопотенко