

Погоджено
Начальник управління державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Головного управління Держпродспоживслужби
у Харківській області

Т.М.Колпакова
2021 р.

Затверджую
Начальник відділу освіти
Вовчанської міської ради
В.М.Сорокова
2021 р.



Примірне чотиритижневе меню для організації харчування дітей
віком від 1 до 6 (7) років в закладах дошкільної освіти та дошкільних підрозділах закладів
загальної середньої освіти на зимовий період

1 тиждень

понеділок

	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
каша пшоняна з фруктами	110	117	147
соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з вишень)	29	30	40
або соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з малини)	29	30	40
або соус фруктовий з морожених фруктів або ягід (з абрикосів)	29	30	40
омлет	60	60	60
морква тушкована з чорносливом	53	53	70
какао	120	120	160
обід			
салат з буряка і цибулі	60	60	80
суп селянський з пшоняною крупою зі сметаною	150/7	150/7	200/9
рибна паличка з яйцем	46	46	69
пюре з бобових (гороху або сочевиці)	100	100	125
компот з свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
ікра бурякова	47	47	65
котлета рублена з курятини	58	58	77
каша гречана розсипчаста	82	82	103
молоко кип'ячене	100	100	120
хліб цільнозерновий	30	30	30
вівторок			
сніданок			
ікра морквяна	46	46	61
тютфелька куряча з овочами	66/24	66/24	88/32
каша ячна розсипчаста	90	90	103
кефір 2,5%	100	100	125
хліб цільнозерновий	30	30	30
обід			
суп овочевий зі сметаною	150/4	150/4	200/5
мафіни з овочами та твердим сиром	63	63	84
плов з яловичиною	100	100	120
апельсин свіжий	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
чай	150	150	180
вечеря			
капуста тушкована	75	100	100
пудинг сирно-яблучний	134	140	178
соус фруктовий (вишневий, або малиновий, або абрикосовий)	11	12	17
сік виноградний	120	120	180

середа			
	маса нетто		
сніданок	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
салат з моркви та яблук	30	30	50
гуляш курячий	32/18	32/18	43/24
каша пшенична розсипчаста з цибулею	97	97	121
компот з сушених яблук	100	100	135
хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/8	30/8	30/13
обід			
салат з капусти білокачанної (т.о.)	40	40	50
суп гречаний	150	150	200
шніцель зі свинини	60	60	81
картопля тушкована з цибулею та томатом	100	100	113
яблука свіжі	54	54	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
буряк тушкований в сметанному соусі	57	57	75
лобіо з квасолею	76	80	100
соус із фруктів (кураги)	57	57	72
яблуко фаршироване сиром кисломолочним	90	94	124
четвер	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
капуста тушкована	40	40	50
каша перлова вязка	80	80	100
сирники рожеві (з морквою)	78	83	115
соус яблучний	73	73	89
чай	150	150	180
обід			
салат вітамінний	60	60	80
борщ український	150	150	
нагетси курячі	56	56	75
макарони відварені з овочами	100	100	130
компот зі свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
рагу овочево	80	80	107
суфле з вареного курячого мяса та рису	100	100	133
какао	150	150	180
хліб цільнозерновий	30	30	30
п'ятниця	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
омлет з морквою	60	60	60
шарлотка з рису та овочів (з капустою білокачанною)	120	120	147
соус сметанный на молоці	40	40	55
компот зі свіжих фруктів	120	120	160
обід			
суп-пюре гороховий	150	150	200
зрази картопляні з курячим мясом "Човники"	116	116	145
бігос овочево-кур'ячий	8/22	8/22	13/32
мус яблучний з фруктовим соусом	102/19	108/20	135/29
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
морква припущена з родзинками	57	58	85
хлібець рибний	48	48	72
банаш по-гуцульськи з сиром твердим	80/4	80/4	100/7
сік персиковий	120	120	180
хліб цільнозерновий	30	30	30

2 тиждень			
понеділок	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат морквяно-яблучний з сиром твердим	92	94	126
локшинник з фруктами	136	140	175
соус з сухофруктів (з чорносливу або ябук сушених)	28	28	28
сік яблучний	120	120	180
обід			
горошок овочевий відварений	60	60	70
суп болгарський зі сметаною	150/4	150/4	200/5
фіш боли в томатному соусі	41/27	41/27	62/41
рагу овочево з кашею	95	95	120
компот із свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
тушкований буряк	45	45	55
котлета з мяса кур	60	60	80
каша пшенична вязка	90	90	113
какао	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вівторок	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з капусти, моркви та яблук	68	68	95
суфле яєчне	75	75	75
ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	100	100	120
кисіль вишневий	142	150	185
обід			
салат вітамінний	50	50	60
борщ з картоплею і сметаною			200/7
борщ з картоплею	150	150	
курятини в сметані	30/9	30/9	40/12
фалафель	77	77	96
банани свіжі	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
чай	150	150	180
вечеря			
рагу овочево зі сметаною	86	86	115
оладки курячі	70	70	93
картопля запечена скибочками (з вареної)	85	85	94
хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/4	30/4	30/12
середа	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
ікра з буряка	55	55	75
суфле рибне	45	45	68
каша гречана вязка	82	82	103
сік апельсиновий	120	120	180
хліб цільнозерновий	30	30	30
сир твердий	10	10	15
обід			
салат з капусти білокачанної (т.о.)	70	70	70
куліш пішоняний з фрикаделькою та сметаною	150/11/7	150/11/7	150/11/7
голубці лінійні з курячим мясом	90	90	120
компот з свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
ікра морквяна	50	50	60
гратен "Зебра" (запіканка сирна з какао)	116	122	155
соус з сухофруктів (кураги)	54	55	74
фрукти свіжі (банани)	60	60	80

четвер	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з буряка і цибулі	40	40	50
биточок рублений з курятини паровий	58	58	77
полента	90	90	110
компот з плодів сушених (родзинок)	116	116	140
хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/7,5	30/7,5	30/11
обід			
капуста смажена в сухарях(з білокачанної капусти)	23	23	30
суп український з галушками	150/15	150/15	200/20
м'ясо відварене в кисло-солодкому соусі (свинина)	27/23	27/23	36/31
каша ячна вязка	82	82	103
фрукти свіжі(апельсин)	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
зрази рисові з овочами	127	127	154
соус сметанный з томатом	7	7	16
омлет драчена	42	42	42
фрукти свіжі (яблуко)	60		
яблуко запечене		53	70
п'ятниця	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
ікра овочева	45	45	60
паличка куряча	45	45	60
каша перлова розсипчаста	90	90	113
какао	165	165	180
обід			
салат з білокачанної капусти і моркви	40	40	50
суп-пюре з квасолі	150	150	
суп-пюре з квасолі з сметаною			200/6
пиріг пастуший з яловичиною	140	140	187
мус плодово-ягідний з фруктовим соусом	85/33	90/33	108/46
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
ікра бурякова	50	50	70
биточок гречаний	88	88	110
соус сметанный	34	34	58
шарлотка яблучна	72	72	72
соус із слив	10	10	42
чай	150	150	180
3 тиждень			
понеділок	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
морква тушкована в сметані	62	65	86
каша "Янтарна" (із пшона з яблуками)	100	100	125
соус фруктовий (з вишень морожених)	35	37	48
сік виноградний	120	120	180
хліб цільнозерновий	30	30	30
обід			
салат з моркви і яблук	30	30	50
суп рисовий з помідорами та сметаною	150/2	150/2	200/8
рулет рибний	53	53	79
макарони відварені з сиром твердим	90/7	90/7	113/9
компот з свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
горошок овочевий відварний	58	58	72
чахохбілі з куркою	32/45	32/45	43/60
зрази картопляні (з овочами)	80	80	100
какао	150	150	180

віторок	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з білокачанної капусти, моркви та яблука	40	40	50
м'ясо кур відварене	65	65	87
каша ячна розсипчаста	96	96	120
чай	150	150	180
хліб цільнозерновий	30/11	30/11	30/15
сир твердий	10	10	15
обід			
тушкований буряк	40	45	55
суп-пюре з та фрикаделькою	150/10	150/10	200/14
тефтелька з мяса кур у сметанно-томатному соусі	70/20	70/20	100/30
бобові (квасоля або сочевиця) в сметанному соусі	91	91	123
фрукти свіжі (яблука)	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
ікра буряково-морквяна	70	70	90
запіванка вермішелево-сирна	112	116	145
банан свіжий	60	60	80
компот з сухофруктів	150	150	180
середа			
	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з моркви і яблука	30	30	50
омлет з твердим сиром	57	57	57
каша вязка пшенична з морквою	96	100	125
компот з свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	
хліб цільнозерновий з твердим сиром			30/10
обід			
салат з капусти з зеленим горошком	45	45	60
суп гороховий з грінками	150/20	150/20	200/20
картопляне пюре	80	80	100
гуляш з мяса кур	30/25	30/25	60/30
сік яблучний	120	120	180
вечеря			
буряк тушкований з яблуком	55	55	65
кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі	47/32	47/32	63/56
запіванка овочева	117	117	117
фрукти свіжі (банан)	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
чай	150	15	180
четвер			
	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
капуста тушена	60	60	78
кури з яблуками в сметані	60	60	80
каша гречана вязка	90	90	113
компот з плодів сушених (кураги)	140	140	160
хліб цільнозерновий	30/4	30/4	30/6
обід			
салат з цибулею та свіжою(квашеною) капустою	55	55	75
борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою	150	150	
борщ по-бахмацьки зі свіжою капустою та сметаною			200/5
або борщ по-бахмацьки з капустою квашеною та сметаною			200/5
суфле м'ясне (зі свинини) з овочами	30	30	40
каша перлова вязка	82	82	103
кисіль з апельсинів	150	158	180
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
вінегрет	60	60	80
рис припущений з морквою і цибулею	80	80	100
зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом	90	95	120
соус сметанный			20
фрукти свіжі (груші)	60	60	80

п'ятниця	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
капуста білокачанна підсмажена в яйці	38	38	48
котлета рибна любительська	59	59	88
каша кукурудзяна розсипчаста	90	90	113
кефір	90	90	125
хліб цільнозерновий	30	30	30
обід			
салат з моркви і яблука	30	30	50
суп польовий із сметаною	150/4	150/4	200/5
гречаник м'ясний з яловичини	54	54	72
бобові з цибулею (сочевиця або горох лущений)	88	88	114
фрукти свіжі (яблука)	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
компот з сухофруктів	150	150	180
вечеря			
пюре бурякове	55	55	73
яєчна кашка	52		
яйце варене		40	40
запіканка рисова зі свіжими плодами (з грушами)	86	90	113
соус яблучний	48	51	69
какао	150	150	180
4 тиждень			
понеділок			
сніданок			
	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
котлета морквяна під сметанним соусом	50/36	50/36	70/50
каша боярська (із пшона з родзинками)	95	100	114
соус із сухофруктів (чорносливу)	42	44	50
фрукти свіжі (апельсин)	62	62	87
обід			
капуста тушкована	55	55	75
суп селянський з перловою крупою та сметаною	150/6	150/6	200/8
шніцель рибний натуральний	47	47	70
каша гречана розсипчаста	90	90	113
компот з свіжих фруктів	120	120	160
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
буряк тушений в соусі сметанному	50	50	60
котлета натуральна з філе курки панірована в сухарях	48	48	65
картопляне пюре	91	91	114
какао	150	150	180
хліб цільнозерновий	30	30	30
вівторок			
	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з капусти білокачанної (т.о)	60	60	80
пудинг із курятини	60	60	80
каша кукурудзяна з сиром твердим	87	87	115
сік яблучний	110	110	190
хліб цільнозерновий			
обід			
ікра морквяна	60	60	80
борщ чернігівський	150	150	200
філе курки запечене	55	55	73
пюре з бобових (з гороху або сочевиці) з вершковим маслом	90	90	103
компот з апельсинів	140	148	180
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
каша рисова вязка	80	80	100
ікра морквяна	45	45	60
вареники лінійні з фруктовим соусом	62/40	65/42	82/57
чай з лимоном	150	150	180

середня	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з капусти білокачанної (т.о.)	54	54	82
пюре рибна в сметанно-томатному соусі	60/30	60/30	90/45
каша ячна розсипчаста	90	90	108
хліб цільнозерновий	30	30	30
сир твердий	10	10	15
фрукти свіжі (груші свіжі)	60	60	80
обід			
салат з зеленого горошку з цибулею	77	77	88
суп картопляний з макаронними виробами	150	150	200
рагу із курятини	32/102	32/102	43/136
компот із свіжих фруктів	134	134	182
банан свіжий	6	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
морква припущена з родзинками	57	58	85
яєчний рулет з фаршем	100	100	100
биточки пшоняні з соусом із сухофруктів (яблук сушених)	58/44	60/44	88/62
молоко кип'ячене	100	100	160
четвер	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
капуста тушкована	61	61	83
курка по-італійськи (підлива)	36/10	36/10	48/12
каша пшенична розсипчаста	90	90	113
компот із суміші сухофруктів	100	100	100
хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/10	30/10	30/15
обід			
бурак тушкований в сметанному соусі	34	35	47
суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою	150/11	150/11	200/17
макаронник з м'ясом яловичини	94	94	118
хліб цільнозерновий	30	30	30
фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80
вечеря			
салат з моркви і яблук	50	50	70
пудинг сирно-морквяний	128	135	169
соус фруктовий (з вишень заморожених)	26	27	35
сік персиковий	130	130	170
п'ятниця	маса нетто		
	1-3 років	3-4 років	4-6(7) років
сніданок			
салат з варених овочів	38	38	51
яйце варене	40	40	40
каша вівсяна вязка	82	82	103
какао	150	150	180
хліб цільнозерновий	30	30	
хліб цільнозерновий з сиром твердим			30/6
обід			
вінегрет	60	60	80
борщ полтавський з галушками і сметаною	150/6	150/6	200/8
болоньезе (зі свинини)	65	65	87
каша перлова вязка	82	82	103
фрукти свіжі (яблука)	60	60	80
хліб цільнозерновий	30	30	30
вечеря			
капуста білокачанна підсмажена в яйші	38	38	48
зрази з курятини з омлетом та овочами в сметанному соусі	67/26	67/26	90/44
товчанка	114	114	114
фрукти свіжі (апельсин)	60	60	80
чай	150	15	180