

УЗГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Начальник міського управління
Головного управління
Держпротспоживслужби в Одеській
Області

Директор ТОВ «ПІВДЕНЬПРОД»

«*12*» *листопада* 2021р.
Діордієв П.Г.



О.В.Шаталов
2021р.

Зміни до зразкового двотижневого меню
для харчування дітей в Одеському ліцеї з посиленою
військово-фізичною підготовкою на 2021 рік
(забезпечуються п'ятиразовим харчуванням)

№ розкладки	Найменування страв (блюд)	Вихід грам
1	2	3

1 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
169	Яйце варене <i>курчаток</i>	20
165	Макарони з сиром твердим (при термічній обробці)	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
376	Ватрушка з повидлом	50
348	Чай	200
ОБІД		
T-32/52	Овочі свіжі / тушковані / квашені	30
81	Суп картопляний з горохом	400
283	Плов з курчат	75/200
К/К	Хліб пшеничний, житній	100/80
330	Компот із сухофруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
T-32/52	Овочі свіжі / тушковані / квашені	30
202	Биточки з риби хек	75

*головний
лікар
М.В. Шаталов*

T-32/52	Овочі свіжі / тушковані / квашені	30
202	Биточки з риби хек	75
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
K/K	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
K/K	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

2 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
9/169	Сир твердий / яйце варене	20/20
150	Каша манна молочна рідка	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
K/K	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
T/K	Крендель цукровий	50
348	Чай	200
ОБІД		
	Часник	5
60	Борщ з картоплею, капустою зі сметаною	400/5
236	Печеня з яловичини / свинини	50/200
K/K	Хліб пшеничний, житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
T-32/52	Овочі свіжі / тушковані / квашені	30
T/K	Фрикадельки з м'яса курячого гомілки /філе стегна	2/30
291	Каша пшенична в'язка	200
349	Чай	200
8	Масло вершкове	5
K/K	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
K/K	Печиво / вафлі	20/30
349	Чай	200

3 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
T/K	М'ясо куряче гомілка відварне /філе стегна/ сир твердий	30
145	Каша молочна в'язка з вівсяною крупі	300
355	Какао з молоком	150
8	Масло вершкове	5
K/K	Хліб пшеничний промислового виробництва	100
2-й СНІДАНОК		
T/K	Булочка ванільна	50
362	Сік фруктовий	150
ОБІД		
T-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
74	Розсольник лєнінградський зі сметаною	400/5
T/K	Фрикадельки з м'яса курячого гомілки /філе стегна	2/30
295	Макаронні вироби відварні	200
K/K	Хліб пшеничний , житній	100/80
330	Компот із сухофруктів	200/330
ВЕЧЕРЯ		
T-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
199	Котлета рублена з риби хек	75
296	Картопля відварна	200
350	Чай з лимоном	200/7
8	Масло вершкове	5
K/K	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
K/K	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

4 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
9/169	Сир твердий / яйце варене	20/20
150	Каша рідка молочна з пшоняною крупи	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
Т/К	Ватрушка з повидлом	50
348	Чай	200
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
60	Борщ з картоплею, капустою зі сметаною	400/5
237	Гуляш з яловичини / свинини/ шніцель натуральний рублений	50/50
291	Каша гречана в'язка	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
199	Котлета з риби хек	75
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

5 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
Т/К	М'ясо куряче гомілка відварне /філе стегна	30
150	Каша молочна рисова	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
188/168	Запіканка / лапшевник з кисломолочного сиру	75
348	Чай	200
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
77	Суп із овочів зі сметаною	400/5
199	Котлети з риби хек	75
118	Рагу із овочів	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
330	Компот із сухофруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
Т/К	Фрикадельки з м'яса курячого гомілки /філе стегна	2/30
295	Макаронні вироби відварні	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

6 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
9/169	Сир твердий / яйце варене	20/20
151	Каша рідка молочна з гречаною крупою	300
355	Какао з молоком	150
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
81	Суп з картоплею та горохом	400
280	Курчата тушковані в соусі	75/75
290	Каша розсипчаста з ячної крупи	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
330	Компот із сухофруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
307	Капуста тушкована	50
207	Шніцель рибний натуральний	75
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
169/8/КК	Яйце варене, масло вершкове, хліб	20/5/30
348	Чай	200

7 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
179	Драчена	75
145	Каша в'язка молочна з вівсяною крупи	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
Т/К	Булочка ванільна	75
348	Чай	200
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
91	Суп з картоплею та макаронними виробами	400
280	Курчата тушковані в соусі	75
290	Каша розсипчаста з ячної крупи	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
330	Компот із сухофруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
Т/К	Фрикадельки з м'яса курячого гомілки /філе стегна	2/30
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
377	Піріг відкритий з повидлом	50
348	Чай	200

8 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
179	Драчена	75
151	Каша рідка молочна з гречаною крупи	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
Т/К	Ватрушка з повидлом	75
348	Чай	200
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
81	Суп картопляний з бобовими	400
283	Плов з курчат	75/200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
Т/К	Фрикадельки з м'яса курячого гомілки /філе стегна	2/30
295	Макаронні вироби відварені	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

9 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
9/169	Сир твердий / яйце варене	20/20
150	Каша молочна рідка манна	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
377	Пиріг відкритий з повидлом	50
348	Чай	200
ОБІД		
ТК	Часник	5
60	Борщ з картоплею та капустою зі сметаною	400/5
233	М'ясо тушковане з яловичиною/ свининою	50/50
291	Каша пшенична в'язка	200
К/К	Хліб пшеничний , хліб житній (промислового виробництва)	100/80
330	Компот із сухофруктів	200/330
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі або консервовані	30
199	Котлета рублена з риби хек	75
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво або вафлі	20/30
348	Чай	200

10 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
Т/К	М'ясо куряче гомілка відварне /філе стегна	30
150	Каша молочна в'язка з рисовою крупі	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
Т/К	Крендель цукровий	50
350	Чай з лимоном	200/7
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
74	Розсольник лєнінградський зі сметаною	400/5
Т/К	М'яса гомілки куряча тушковане /філе стегна	50/50
295	Макаронні вироби відварні	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
116	Буряк тушкований в соусі	50
207	Шніцель натуральний рублений з риби хек	75
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

11 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
9/169	Сир твердий / яйце варене	20/20
150	Каша рідка молочна з пшоняною крупою	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
Т/К	Булочка ванільна	50
348	Чай	200/7
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі або консервовані	30
60	Борщ з картоплею та капустою зі сметаною	400/5
237	Гуляш з яловичини /свинини	50/50
291	Каша в'язка з гречаною крупи	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
307	Капуста тушкована	50
Т/К	Котлета рублена з курячій гомілки/стегна	75
296	Картопля відварна	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

12 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
179	Драчена	75
145	Каша молочна в'язка з вівсяною крупі	300
355	Какао з молоком	150
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
188	Запiканка iз сиру кисломолочного/ лапшевник	75
350	Чай з лимоном	200/7
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
77	Суп овочевий	400
Т/К	Котлети натуральні, рублені з філе курчат	50
295	Макаронні вироби відварні	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
309	Буряк тушкований	50
199	Котлета з риби хек	75
290	Каша розсипчаста з рисовою крупіою	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
376	Ватрушка з повидлом	50
348	Чай	200

13 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
179	Драчена	75
97	Суп молочний з макаронними виробами	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
376	Ватрушка з повидлом	75
350	Чай з лимоном	200/7
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі або консервовані	30
66	Щі зі свіжою капустою з картоплею	400
Т/К	Курчата тушковані в соусі	75/50
	Каша ячнева в'язка	200
К/К	Хліб пшеничний, житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі або консервовані	30
Т/К	Шніцель з риби хек натуральний рублений	75
296	Картопля відварна	200
349	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

14 ДЕНЬ

СНІДАНОК		
9/169	Сир твердий / яйце варене	20/20
150	Каша молочна з рисовою крупою	300
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-й СНІДАНОК		
К/К	Печиво / вафлі	75
348	Чай	200
ОБІД		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
60	Борщ з картоплею та капустою зі сметаною	400/15
Т/К	Котлета рублена з курчат	75
296	Картопля відварна	200
К/К	Хліб пшеничний , житній	100/80
326	Компот із фруктів	200
ВЕЧЕРЯ		
Т-32/52	Овочі свіжі /тушковані / квашені	30
Т/К	Фрикадельки з курячого м'яса гомілки /філе стегна	2/30
118	Рагу овочеве	200
348	Чай	200
8	Масло вершкове	5
К/К	Хліб пшеничний (промислового виробництва)	100
2-га ВЕЧЕРЯ		
К/К	Печиво / вафлі	20/30
348	Чай	200

Примітка:

Зразкове двотижневе меню складено у відповідності постанови Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2004 р. № 1591 «Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах» та постанови КМУ № 426 від 29.03.2002 р. «Про норми харчування військовослужбовців Збройних сил та інших військових формувань» (норма №6 - ліцеїстська)

При складанні меню використовувався Збірник рецептур блюд і виробів для шкільного харчування, Київ, 1987р., калькуляційні карти, технологічні карти.

Заміна продуктів може здійснюватися у відповідності до Додатку 8 до постанови КМ України від 22.11.2014 р. №1591. Зміни можливі у залежності від асортименту, ціни, сезонності закупівлі продуктів та у відповідності зі «Сборником рецептур блюд и изделий для школьного питания г. Киев 1987г.» (утв. Приказом Минторговли № 341 от 24.12.1985г.) та технологічних карток.