

ПОГОДЖЕНО

Начальник Полтавського районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
в Полтавській області

Василь ПАРАЩЕНКО

« » 20 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Решетилівської початкової школи
Решетилівської міської ради
Полтавської області

Юлія НІКОЛАЄНКО

2026 р.

Примірне чотиритижневе меню (сніданок)

Решетилівської початкової школи Решетилівської міської ради на осінній період
2026-2027 навчального року
ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

	Назва страв	Хімічний склад			Енерг цінніс ть	Вага	Ціна
		білки	жири	вугл			
понеділок		6-11 років					
	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,81
	Кус-кус розсип. з маслом	7,55	2,03	42,6	235	120\3	9,07
	Яйце варене	5,85	5,19	3,25	84	1шт	5,40
	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Ряжанка	2,82	2,5	4,73	52	125	9,43
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	10,15
	Сухофрукти	0,75	0,25	15,75	60	25	5,00
	Разом				610,7		50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	13,1
	Каша гречана з маслом	6,2	3,78	30,90	184	120/3	3,00
	Філе курки запечене з орегано	16,53	2,83	0,29	93	70	13,95
	Хліб ц/з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/15	4,67
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	12,01
	Компот з ягід	0,58	0,2	10,6	44	200	3,27
	Разом				553		50,00
середа	Овочі	1,01	4,01	3,6	62	100	4,56
	Булгур з маслом	4,25	2,55	29,51	165	120/3	3,72
	Риба смажена	10,45	2,92	1,86	75	60	17,94
	Какао на молоці	6,18	5,34	10,12	112	200	7,78
	Фрукти	1,5	0,1	21,8	89	100	14,86

	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Разом				580,7		50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	3,26
	Котлета з м'якоті індички	18,9	3,35	10,5	147	70	22,35
	Різотто з зеленим горошком та твердим сиром	7,6	8,7	32,6	238,4	120/15	13,00
	Чай	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,50
	Горіхи	15,3	5	55	120	25	6,56
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	4,33
	Разом				607,6		50,00
	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	11,65
	Картопляне пюре	5,42	5,89	26,19	177	120/3	7,53
п'ятниця	Запіканка сирна зі сметаною	13,94	10,85	20,62	236	115/15	12,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	12,52
	Сік пастеризований без цукру	0,4	9,8	0	47	200	5,52
	Разом				562		50,00

Другий тиждень

п'ятниця	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,81
	Макарони Аля-Ольо	5,54	0,57	36,11	174	120	5,28
	Скрамбл	5,85	5,19	3,25	84	50	7,00
	Йогурт	3,47	3,12	12,4	93	125	10,24
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,88
	Горіхи	15,3	5	55	120	25	10,79
Разом					573		50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,81
	Картопля відварена з маслом	2,49	2,66	21,07	118	120/3	7,53
	Курячі нагетси	20,4 4	4,7	15,87	190	70	16,65
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/1 5	4,67
	Чай	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,5
	Фрукти	1,5	0,1	21,8	89	100	10,84
Разом					589		50,00
середа	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,81
	Горохове пюре з маслом	13,8	0,96	31,14	188	120/3	3,26
	Шніцель рибний запечений	10,4 4	1,59	120	61	60	19,49
	Сік пастеризований без цукру	0,2	0	15	61	200	5,52
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	7,25
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/1 5	4,67
Разом					542		50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,81
	Картопля відварена з маслом	2,49	2,66	21,07	118	120/3	7,53
	Курячі нагетси	20,4 4	4,7	15,87	190	70	16,65
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/1 5	4,67
	Чай	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,5
	Фрукти	1,5	0,1	21,8	89	100	10,84
Разом					589		50,00
п'ятниця	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,81
	Горохове пюре з маслом	13,8	0,96	31,14	188	120/3	3,26
	Шніцель рибний запечений	10,4 4	1,59	120	61	60	19,49
	Сік пастеризований без цукру	0,2	0	15	61	200	5,52
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	7,25
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/1 5	4,67
Разом					542		50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	8,07
	Плов з курки	19,7 5	5,27	28,46	240	120/70	22,73
	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Какао на молоці	6,1 8	5,34	10,12	112	200	7,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	5,56
	Сухофрукти	0,75	0,25	15,7	60	25	4,72
Разом					585		50,00
п'ятниця	Овочі свіжі	1,01	4,01	3,6	62	100	9,05
	Каша гречана	6,2	3,78	30,90	184	120	3,00
	Сирники класичні	19,0 6	8,67	15,1	215	110	19,00
	Чай	0,01	0,01	0,04	0,19	200	0,5
	Соус сметанный	0,7	3,61	2,08	44	15	4,13
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	14,32
Разом					545,2		50,00

Третій тиждень							
понеділок	Овочеве асорті	1,76	3,0 9	5,59	54	100	9,81
	Макарони відварені з маслом	5,54	0,5 7	36,11	174	120/3	3,53
	Яйце варене	5,85	5,1 9	3,25	84	1шт.	5,4
	Сік фруктовий пастерез б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Сир твердий	3,8	5,0	0,3	54	15	3,53
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	14,29
	Кетчуп	0,19	0,0 1	1,92	8	15	3,20
	Сухофрукти	0,56	0,0 5	16,5	76	25	4,72
	Разом				543		50,00
	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	5,60
	Картопляне пюре	5,42	5,8 9	26,19	177	120	7,53
	Кебаб з сиром	17,04	6,0 6	0,69	126	70/15	18,65
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	5,33
	Горіхи	15,3	12, 5	55	150	25	12,39
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,50
	Разом				555		50,00
середа	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	11,29
	Каша рисова з маслом	3,02	2,6 7	30,23	160	120/3	4,72
	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Риба запечена з овочами	11,53	8,6 7	1,88	131	60	16,25
	Кефір	3,75	3,1 2	4,37	74	125	9,97
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	6,68
	Разом				544		50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	14,98
	Каша пшенична	4,96	3,0 4	27,07	156	120	3,35
	Запіканка сирна	13,94	10, 85	20,62	236	115/15	12,78
	Компот з ягід	0,58	0,2	10,6	44	200	3,27
	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	14,48
	Разом				615,7		50,00
	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	3,53
п'ятниця	Зелений горошок з маслом	5,91	2,8 5	16,28	110	120/3	12,72
	Котлета з м'якоті індички	18,9	3,3 5	10,5	147	70	22,35
	Какао на молоці	6,18	5,3 4	10,12	112	200	7,78

Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	2,48
Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
Разом				548,7		50,00

Четвертий тиждень							
понеділок	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	12,71
	Каша гречана	6,2	3,7 8	30,9	184	120	3,00
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/15	4,67
	Скрамбл	5,85	5,1 9	3,25	84	50	7,00
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	17,1
	Сік фруктовий пастерез б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Разом				561		50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	6,21
	Каша вівсяна	4,96	3,0 4	27,0 7	156	120	3,35
	Кебаб з сиром	17,0 4	6,0 6	0,69	126	70/15	18,65
	Горіхи	15,3	5	55	120	25	12,39
	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	7,76
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,5
	Разом				581		50,00
середа	Овочі тушковані	2,5	3,6	9,5	82	100	9,05
	Булгур з маслом	4,25	2,5 5	29,5 1	165	120/3	3,72
	Шніцель рибний запечений	10,4 4	1,5 9	1,2	61	60	19,49
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/15	4,67
	Узвар	0,64	0	15,3 4	62	200	3,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	9,29
	Разом				540		50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	12,30
	Сочевиця відварена	13,9	2,3 6	29,8	215	120	8,72
	Ліниві вареники з сметаною	17,9 2	9,2 2	19,0 4	236	115/15	15,87
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	12,61
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,50
	Разом				553		50,00
	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	9,81
п'ятниця	Печеня по-домашньому	17,6	7,9	22,0	236	120/70	18,04
	Фрукти	1,5	0,1	21,8	89	100	9,65
	Какао на молоці	6,18	5,3 4	10,1 2	112	200	7,78
	Сухофрукти	0,56	0,0 5	16,5	76	25	4,72
	Разом				575		50,00

Четвертий тиждень							
понеділок	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	12,71
	Каша гречана	6,2	3,7 8	30,9	184	120	3,00
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/15	4,67
	Скрамбл	5,85	5,1 9	3,25	84	50	7,00
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	17,1
	Сік фруктовий пастерез б/ц	0,2	0	15	61	200	5,52
	Разом				561		50,00
вівторок	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	6,21
	Каша вівсяна	4,96	3,0 4	27,0 7	156	120	3,35
	Кебаб з сиром	17,0 4	6,0 6	0,69	126	70/15	18,65
	Горіхи	15,3	5	55	120	25	12,39
	Хліб ц/з	2,6	0,8	14,8	77,7	30	1,14
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	7,76
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,5
	Разом				581		50,00
середа	Овочі тушковані	2,5	3,6	9,5	82	100	9,05
	Булгур з маслом	4,25	2,5 5	29,5 1	165	120/3	3,72
	Шніцель рибний запечений	10,4 4	1,5 9	1,2	61	60	19,49
	Хліб ц/з з тв.сиром	6,5	5,4	13	130	30/15	4,67
	Узвар	0,64	0	15,3 4	62	200	3,78
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	9,29
	Разом				540		50,00
четвер	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	12,30
	Сочевиця відварена	13,9	2,3 6	29,8	215	120	8,72
	Ліниві вареники з сметаною	17,9 2	9,2 2	19,0 4	236	115/15	15,87
	Фрукти	0,8	0,3	8,7	40	100	12,61
	Чай	0,01	0,0 1	0,04	0,19	200	0,50
	Разом				553		50,00
	Овочі свіжі	1,01	4,0 1	3,6	62	100	9,81
п'ятниця	Печеня по-домашньому	17,6	7,9	22,0	236	120/70	18,04
	Фрукти	1,5	0,1	21,8	89	100	9,65
	Какао на молоці	6,18	5,3 4	10,1 2	112	200	7,78
	Сухофрукти	0,56	0,0 5	16,5	76	25	4,72
	Разом				575		50,00