

Орієнтовне меню сніданків для учнів пільгової категорії 5-11 класів (від 10 р. і старше) закладів загальної середньої освіти м. Дніпра на 2021 рік

Загальне меню		Меню для забезпечення харчування учнів з особливими дієтичними потребами	
I тиждень		I тиждень	
Понеділок	Вихід, г	Понеділок	Вихід, г
Овочі різні (по сезону)	30	Овочі свіжі (по сезону)	30
або салат з овочів	30	або салат з овочів (Морква відварна з олією рослинною)	30
Омлет з морквою запечений	70	Омлет з морквою запечений	70
Рис відварений розсипчастий з овочами	120	Рис відварений розсипчастий з овочами	120
Какао з молоком	200	Какао з молоком	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
Вівторок		Вівторок	
Салат з буряків та яблук	30	Салат з буряків та яблук	30
Котлети "Сонечко" зі свинини запечені	60	Котлети "Сонечко" з курячого м'яса запечені	60
Паста з сиром твердим	100/15	Паста з сиром твердим	100/15
Чай	200	Чай	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
Середа		Середа	
Салат з білоголової капусти з кукурудзою	30	Салат з білоголової капусти з кукурудзою	30
Філе куряче смажене	50	Філе куряче відварне	50
або філе куряче, запечене з сиром твердим	50	або філе куряче, запечене з сиром твердим	50
Каша гречана розсипчаста	120	Каша гречана розсипчаста	120
Компот зі свіжих та заморожених фруктів "Вітамінка"	200	Компот зі свіжих та заморожених фруктів "Вітамінка"	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30

або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
Четвер		Четвер	
Овочі різні (по сезону)	30	Овочі свіжі (по сезону)	30
або салат з овочів	30	або салат з овочів (Салат з відварених буряків)	30
Ковбаски рибні українські запечені	60	Котлети рибні парові	60
Гратен картопляний (картопля запечена)	120	Гратен картопляний (картопля запечена з відвареної)	120
або рагу овочеве	120	або рагу овочеве	120
Чай з лимоном	200/7	Чай з лимоном	200/7
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
П'ятниця		П'ятниця	
Запіканка сирна	115	Запіканка сирна	115
Чай	200	Чай	200
Борошняний виріб	50	Борошняний виріб	50
II тиждень		II тиждень	
Понеділок		Понеділок	
Салат з білоголової капусти з зеленим горошком	30	Салат з білоголової капусти з зеленим горошком	30
Омлет з орегано запечений	70	Омлет з орегано запечений або Омлет натуральний запечений	70
або Омлет натуральний запечений	70	або Омлет натуральний запечений	70
Макаронні вироби відварні	100	Макаронні вироби відварні	100
Сир твердий	15	Сир твердий	15
Чай	200	Чай	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
Вівторок		Вівторок	
Овочі різні (по сезону)	30	Овочі свіжі(по сезону)	30
або салат з овочів	30	або салат з овочів (Морква, тушкована з яблуками)	30
Котлети зі свинини, запечені з соусом бешамель та сиром твердим	60	Котлети з курячого м'яса, запечені з соусом бешамель та сиром твердим	60
Пюре картопляне з морквою	120	Пюре картопляне з морквою	120
або пюре картопляне	120	або пюре картопляне	120

або рагу овочеве	120	або рагу овочеве	120
Компот зі свіжих та заморожених фруктів "Вітамінка"	200	Компот зі свіжих та заморожених фруктів "Вітамінка"	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
Середа		Середа	
Салат з буряків з бобовими	30	Салат з буряків з бобовими	30
Філе куряче, тушковане в сметані з куркумою	50/15	Філе куряче, тушковане в сметані з куркумою	50/15
Каша рисова розсипчаста з овочами	120	Каша рисова розсипчаста з овочами	120
Чай з лимоном	200/7	Чай з лимоном	200/7
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
Четвер		Четвер	
Овочі різні (по сезону)	30	Овочі свіжі (по сезону)	30
або салат з овочів	30	або салат з овочів (Морква, тушкована в сметанному соусі)	30
Биточки рибні	60	Биточки рибні парові	60
або риба, тушкована в томаті з овочами	40/20	або риба припущена	40
Картопля, запечена по-селянськи з кунжутом	120	Пюре картопляне	120
або капуста, тушкована з картоплею	120	або капуста, тушкована з картоплею	120
Компот з сухофруктів	200	Компот з сухофруктів	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
П'ятниця		П'ятниця	
Салат з квашеної капусти	30	Салат з білокачанної капусти	30
або овочі різні (по сезону)	30	або овочі свіжі (по сезону)	30
Зрази Шкільні з курячого м'яса запечені	60	Зрази Шкільні з курячого м'яса запечені	60
Каша гречана розсипчаста	120	Каша гречана розсипчаста	120
Чай	200	Чай	200

Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30	Перепічка з борошна цільнозернового або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		

Учні пільгової категорії 5-11 класів від 10 років і старше

*Фізіологічні норми основних харчових речовин та енергії (хлопчики-дівчатка)		Факт, г	*Фізіологічні норми основних харчових речовин та енергії (хлопчики-дівчатка)		Факт, г
Білки, г	21-19	24,30	Білки, г	21-19	24,24
Жири, г	21-19	21,10	Жири, г	21-19	20,14
Вуглеводи, г	81-98	82,70	Вуглеводи, г	81-98	81,24
Ккал	600-575	617,90	Ккал	600-575	603,18

*Наказ МОЗ України Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії від 03.09.2017р. №1073 таблиця 1.

Наказ МОЗ України від 25.09.2020р. №2205 Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, додаток 9 підпункт 4) калорійність сніданку становить близько 25 – 30 % від добової потреби в енергії, відповідно до норм харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог вікової групи учнів.