

**Орієнтовне меню обідів для вихованців групи подовженого дня  
(пільговики) 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
Салат з відварених буряків	30	Салат з відварених буряків	30
Суп картопляний з гречкою	200	Суп картопляний з гречкою	200
Котлети рибні	50	Котлети рибні припущені	50
Пюре картопляне або картопля відварна	100 100	Пюре картопляне або картопля відварна	100 100
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		
Фрукти свіжі або яблука запечені	60 60	Фрукти свіжі або яблука запечені	60 60
Вівторок		Вівторок	
Салат з моркви з яблуками або морква, тушкована з яблуками	30 30	Салат з моркви з яблуками або морква, тушкована з яблуками	30 30
Борщ український зі сметаною	200/4	Суп картопляний з галушками	200/4
Зрази з курячого м'яса з цибулею запечені з соусом сметанним з томатом	50/20	Зрази з курячого м'яса з цибулею запечені з соусом сметанним	50/20
Каша пшенична грузла	100	Каша пшенична грузла	100
Пудинг з сиру кисломолочного	60	Пудинг з сиру кисломолочного	60
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		
Середа		Середа	
Ікра бурякова	30	Ікра бурякова	30
Суп картопляний з горохом	200	Суп картопляний з зеленим горошком	200
Рис "Паелья"	150	Рис "Паелья"	150
Ватрушка з сиром кисломолочним	50	Ватрушка з сиром кисломолочним	50
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		
<b>Четвер</b>		<b>Четвер</b>	
Салат з квашеної капусти	30	Морква, тушкована в сметанному соусі	30
або овочі різні (по сезону)	30	або овочі свіжі (по сезону)	30
Суп польовий зі сметаною	200	Суп польовий зі сметаною	200
Кнелі з курячого м'яса припущені з маслом вершковим	50/5	Кнелі з курячого м'яса припущені з маслом вершковим	50/5
Макаронні вироби відварні	100	Макаронні вироби відварні	100
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		
Фрукти свіжі або яблука запечені	60 60	Фрукти свіжі або яблука запечені	60 60
<b>П'ятниця</b>		<b>П'ятниця</b>	
Овочі різні (по сезону)	30	Овочі свіжі (по сезону)	30
або салат з овочів	30	або салат з овочів (Кукурудза (заморожена) відварна з маслом вершковим)	30/2
Суп овочевий зі сметаною	200/4	Суп овочевий зі сметаною	200/4
Оладки з печінки, тушковані в молоці	50	Оладки з печінки, тушковані в молоці	50
Каша пшоняна грузла	100	Каша пшоняна грузла	100
Пиріжок печений здобний з яблуками	50	Пиріжок печений здобний з яблуками	50
Чай	200/7	Чай	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		
<b>II тиждень</b>		<b>II тиждень</b>	
<b>Понеділок</b>	Вихід, г	<b>Понеділок</b>	Вихід, г
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
Суп картопляний з крупою рисовою	200	Суп картопляний з крупою рисовою	200
Кнелі рибні припущені з маслом вершковим	50/5	Кнелі рибні припущені з маслом вершковим	50/5
Картопля тушкована	100	Картопля тушкована	100
або капуста, тушкована з картоплею	100	або капуста, тушкована з картоплею	100
Компот зі свіжих та заморожених фруктів	200	Компот зі свіжих та заморожених фруктів	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		
Фрукти свіжі	60	Фрукти свіжі	60
або яблука запечені	60	або яблука запечені	60
<b>Вівторок</b>		<b>Вівторок</b>	
Салат з квашеної капусти	30	Буряк, тушкований в сметані	30
або овочі різні (по сезону)	30	або овочі свіжі (по сезону)	30
Суп картопляний з галушками	200	Суп картопляний з галушками	200
Биточки хмельницькі запечені	50	Биточки хмельницькі запечені	50
Каша пшоняна грузла	100	Каша пшоняна грузла	100
або каша перлова грузла	100	або каша перлова грузла	100
Запіканка з сиру кисломолочного	60	Запіканка з сиру кисломолочного	60
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		
<b>Середа</b>		<b>Середа</b>	
Салат з білоголової капусти з кукурудзою	30	Салат з білоголової капусти з кукурудзою	30
або капуста тушкована (по сезону)	30	або капуста тушкована (по сезону)	30
Розсольник зі сметаною	200/4	Суп картопляний	200
Чахохбілі з куркою	75	Філе куряче відварне	75
Каша гречана розсипчаста	100	Каша гречана розсипчаста	100
Пиріжок печений здобний з повидлом	50	Пиріжок печений здобний з повидлом	50
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		
<b>Четвер</b>		<b>Четвер</b>	
Ікра бурякова	30	Ікра бурякова	30
Суп картопляний з горохом	200	Суп картопляний з зеленим горошком	200
Котлети з м'яса курячого	50	Котлети з м'яса курячого припущені	50
Макаронні вироби відварні	100	Макаронні вироби відварні	100
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		
Фрукти свіжі	60	Фрукти свіжі	60
або яблука запечені	60	або яблука запечені	60
<b>П'ятниця</b>		<b>П'ятниця</b>	
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
Борщ з капустою та картоплею зі сметаною	200/4	Суп овочевий зі сметаною	200/4
Котлети натуральні з філе курячого (відбивна)	50	Філе куряче відварне	50
або нагетси з м'яса курячого запечені	50		
Каша пшенична грузла	100	Каша пшенична грузла	100
Бабка з яблуками	50	Бабка з яблуками	50
або Оладки (на молоці) з яблуками	50		
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		

**Учні групи продовженого дня (від 6 років (учні) до 7- 10 років)**

<b>*Фізіологічні норми основних харчових речовин та енергії</b>		<b>Факт, г</b>	<b>*Фізіологічні норми основних харчових речовин та енергії</b>		<b>Факт, г</b>
Білки, г	від 18-21 до 21-25	26,36	Білки, г	від 18-21 до 21-25	28,40
Жири, г	від 17-20 до 21-24	22,67	Жири, г	від 17-20 до 21-24	21,67
Вуглеводи, г	від 78-91 до 88-103	105,10	Вуглеводи, г	від 78-91 до 88-103	104,66
Ккал	від 540-630 до 630-735	729,87	Ккал	від 540-630 до 630-735	727,27

\*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 обіду становить близько 30 – 35 % від добової потреби в енергії, відповідно до норм харчування, середня норма розраховується з урахуванням вимог вікової групи учнів.