

**Орієнтовне меню сніданків для учнів 1-4 класів закладів загальної середньої освіти м. Дніпра на 2021 рік**

<b>Загальне меню</b>		<b>Меню для забезпечення харчування учнів з особливими дієтичними потребами</b>	
<b>I тиждень</b>		<b>I тиждень</b>	
<b>Понеділок</b>	<b>Вихід, г</b>	<b>Понеділок</b>	<b>Вихід, г</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
Омлет з морквою запечений або яйце варене	60	Омлет з морквою запечений або яйце варене	60
Рис відварений розсипчастий з овочами	100	Рис відварений розсипчастий з овочами	100
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		
<b>Вівторок</b>		<b>Вівторок</b>	
Салат з буряків та яблук	30	Салат з буряків та яблук	30
Котлети "Сонечко" зі свинини запечені	50	Котлети "Сонечко" з курячого м'яса запечені	50
Паста з сиром твердим	100/5	Паста з сиром твердим	100/5
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
Філе куряче смажене	40	Філе куряче відварне	40
або філе куряче, запечене з сиром твердим	40	або філе куряче, запечене з сиром твердим	40
Каша гречана розсипчаста	100	Каша гречана розсипчаста	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		
<b>Четвер</b>		<b>Четвер</b>	
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	50	Котлети рибні парові	50
Гратен картопляний (картопля запечена)	100	Гратен картопляний (картопля запечена з відвареної) або рагу овочеве	100
або рагу овочеве	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		
<b>П'ятниця</b>		<b>П'ятниця</b>	
Запіканка сирна	100	Запіканка сирна	100
Чай	200	Чай	200
Борошняний виріб	50	Борошняний виріб	50
<b>II тиждень</b>		<b>II тиждень</b>	
<b>Понеділок</b>	Вихід, г	<b>Понеділок</b>	Вихід, г
Салат з білоголової капусти з зеленим горошком	30	Салат з білоголової капусти з зеленим горошком	30
Омлет з орегано запечений	60	Омлет з орегано запечений або Омлет натуральний запечений	60
або Омлет натуральний запечений	60	або Омлет натуральний запечений	60
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		

<b>Вівторок</b>		<b>Вівторок</b>	
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	50	Котлети з курячого м'яса, запечені з соусом бешамель та сиром твердим	50
Пюре картопляне з морквою	100	Пюре картопляне з морквою	100
або пюре картопляне	100	або пюре картопляне	100
або рагу овочеве	100	або рагу овочеве	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		
<b>Середа</b>		<b>Середа</b>	
Салат з буряків з бобовими	30	Салат з буряків з бобовими	30
Філе куряче, тушковане в сметані з куркумою	40/10	Філе куряче, тушковане в сметані з куркумою	40/10
Каша рисова розсипчаста з овочами	100	Каша рисова розсипчаста з овочами	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		
<b>Четвер</b>		<b>Четвер</b>	
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	50	Биточки рибні парові	50
або риба, тушкована в томаті з овочами	30/15	або риба припущена	30
Картопля, запечена по-селянськи з кунжутом	100	Пюре картопляне	100
або капуста, тушкована з картоплею	100	або капуста, тушкована з картоплею	100
Компот з сухофруктів	200	Компот з сухофруктів	200
Перепічка з борошна житнього або перепічка з борошна цільнозернового	30	Перепічка з борошна цільнозернового	30

або перепічка з борошна пшеничного		або перепічка з борошна пшеничного	
або перепічка з борошна цільнозернового	30	або перепічка з борошна пшеничного	30
або перепічка з борошна пшеничного	30		
<b>П'ятниця</b>		<b>П'ятниця</b>	
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	50	Зрази Шкільні з курячого м'яса запечені	50
Каша гречана розсипчаста	100	Каша гречана розсипчаста	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		

<b>Учні 1-4 класів (від 6 років (учні) до 7- 10 років)</b>					
<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 15-18 до 18-21	20,41	Білки, г	від 15-18 до 18-21	20,41
Жири, г	від 14-17 до 17-21	17,50	Жири, г	від 14-17 до 17-21	16,74
Вуглеводи, г	від 65-78 до 73-88	72,50	Вуглеводи, г	від 65-78 до 73-88	71,40
Ккал	від 450-540 до 525-630	529,14	Ккал	від 450-540 до 525-630	517,90

\*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.