

ПОГОДЖЕНО:
Начальник Горохівського
Управління Головного управління
Держпродспоживслужби у
Волинській області
М.Я.Крисюк

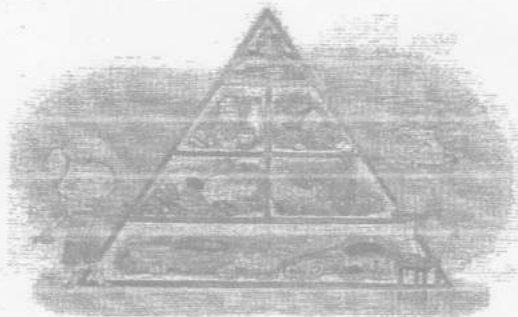


ЗАТВЕРДЖЕНО:
Начальник
управління освіти, культури, молоді,
спорту, соціального захисту та
охорони дитинства
І.І.Довгат



**Приблизне
чотиритижневе меню
закладів дошкільної освіти
Горохівської міської ради
Луцького району Волинської області
на осінній
період
2022
навчального року**

*Меню складено відповідно до додатку 1
Постанови КМУ «Про затвердження норм та Порядку
організації харчування у закладах освіти та дитячих
закладах оздоровлення та відпочинку»
від 24.03.2021 року № 305*



Примірне чотиритижневе меню
на осінній період 2022 навчального року

	Найменування страви	Маса нетто порцій харчових продуктів для вікової групи			
		від 1 до 4 років		від 4 до 6 (7) років	
		Вихід	Ккал.	Вихід	Ккал.
1 тиждень					
1.	<i>Сніданок</i>		<i>Понеділок</i>		
	Каша пшенична в'язка	90	105.35	120	181.12
	Сир твердий	10	36	10	36
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти	60	30	80	40
	Чай з лимоном	150	39.16	180	48
	Всього:		300.51		395.12
	<i>Обід</i>				
	Щі зі свіжої капусти	150	69.14	200	89.87
	Нагетси курячі	45	98,68	60	131,52
	Каша гречана розсипчаста	100	116.82	160	167.07
	Овочі сезонні	60	7,8	80	10,4
	Хліб житній	30	90	30	90
	Напій лимонний	150	31.6	180	38
	Всього:		414.04		526.86
	<i>Вечеря</i>				
	Овоче рагу	60	61,6	80	82,16
	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,2	200/15	333,4
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		461.8		531.56
	Добова енергетична цінність, ккал		1176.35		1453.54
	2.	<i>Сніданок</i>		<i>Вівторок</i>	
Буряк тушкований		60	39	80	52
Каша ячна в'язка		100	87.88	120	110.7
Оладки курячі		55	165.82	85	236.99
Хліб пшеничний		30	90	30	90
Компот зі свіжих яблук		150	30.8	180	37
Всього:			413.48		526.69
<i>Обід</i>					
Суп перловий з сметаною		200/15	116,7	200/15	116,7
Каша пшоняна в'язка		80	101,28	100	126,6
Хек варений з овочами		45	63	90	110.64
Салат з квашеною капустою та морквою		34	27.96	45	33.80
Компот з ягодами та м'ятою		180	40	180	40
Фрукти (яблуко)		60	30	80	40
Всього:			378.94		467.74

	Вечеря				
	Вегетаріанський закритий пиріг	75	90,4	100	120,47
	Суп молочний вермішельний	150	180,33	200	243,90
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Чай з лимоном	150	39,16	180	47
	Всього:		334,89		439,37
	Добова енергетична цінність, ккал		1127,32		1433,8
3.	Сніданок		Середа		
	Салат з капустою та ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Каша перлова в'язка	105	95,95	130	118,80
	Курячий шніцель	45	95,44	60	127,2
	Омлет Скрамбл	50	97,9	50	97,9
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Чай з лимоном	150	39,16	180	47
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		476,15		520,9
	Обід				
	Борщ щавлевий зі сметаною	200/15	64,21	200/15	64,21
	Плов з м'ясом свинини	120	271,99	150	340
	Ікра бурякова	30	19,87	50	27
	Хліб житній	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		486,07		561,21
	Вечеря				
	Рагу овочеве з курятиною	120	220,8	150	276
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		357,92		418,2
	Добова енергетична цінність, ккал		1320,14		1500,31
4.	Сніданок		Четвер		
	Ікра бурякова-морквяна	70	49,14	90	58,26
	Пюре картопляне	110	99,55	150	150,47
	Підлива з курятини	45	122,86	60	163,82
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Чай з лимоном	150	39,16	180	47
	Всього:		430,71		549,55
	Обід				
	Борщ український	180	71,18	250	101,83
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Котлета м'ясна смажена	60	182	100	286,53
	Салат із квашеної капусти та моркви	34	27,96	45	33,80
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		464,72		573,33

	<i>Вечеря</i>				
	Салат з морквою та яблуком	60	37,1	80	55,7
	Хліб житній	30	90	30	90
	Каша гречана молочна	160	134,60	200	165,89
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		358.7		427.59
	Добова енергетична цінність, ккал		1254.13		1550.47
5.	<i>Сніданок</i>		<i>П'ятниця</i>		
	Салат із вареної картоплі та солоних огірків	75	69,94	100	90,50
	Тюфтельки курячі з рисом	100	203,53	150	306,93
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Компот з ягодами та м'ятою	150	33,3	180	40
	Всього:		411.77		547,43
	<i>Обід</i>				
	Суп гороховий	200	112	200	112
	Каша пшоняна в'язка	50	56,73	100	108,41
	Тюфтеля рибна	45	87,45	60	117
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб житній	30	90	30	90
	Напій лимонний	150	31,6	180	38
	Всього:		413.78		517.41
	<i>Вечеря</i>				
	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,2	200/15	333,4
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		450.32		483.52
	Добова енергетична цінність, ккал		1275.87		1548.36
	Тижнева енергетична цінність, ккал		6153.81		7486.12
II тиждень					
1.	<i>Сніданок</i>		<i>Понеділок</i>		
	Вінегрет	60	51,6	80	68,8
	Вареники ліниві зі сметаною	100	227,35	125	284,2
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (банан)	60	30	80	40
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		458.22		571.74
	<i>Обід</i>				
	Суп картопляний з галушками	200	341	200	341
	Капуста тушкована з мясом свинини	80	110	120	165
	Компот з сухофруктів	200	28	200	28
	Всього:		479		534

	<i>Вечеря</i>				
	Бурак тушкований	60	39	80	52
	Сир твердий	10	36	10	36
	Нагетси курячі	45	98,68	60	131,52
	Омлет натуральний	50	97,9	50	97,9
	Хліб житній	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		376,58		427,42
	Добова енергетична цінність, ккал		1313.8		1533.16
2.	<i>Сніданок</i>		<i>Вівторок</i>		
	Бігос овочево-курячий	110	156.63	145	239.1
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		383.75		471.22
	<i>Обід</i>				
	Суп з фрикадельками	150/20	124.2	250/35	199.18
	Рибні нагетси	40	65,04	60	97,56
	Картопля відварна з маслом	110	107.04	150	138.24
	Хліб житній	30	90	30	90
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		445.55		613.72
	<i>Вечеря</i>				
	Ікра бурякова-морквяна	70	49.14	90	58.26
	Макаронні вироби з твердим сиром	105/12	170.78	130/19	269.97
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот зі свіжих яблук	180	37	180	37
	Всього:		313.92		441.23
	Добова енергетична цінність, ккал		1143.22		1526.17
3.	<i>Сніданок</i>		<i>Середа</i>		
	Овочі	60	7,8	80	10,4
	Каша пшенична в'язка	90	105.35	120	181.12
	Нагетси курячі	45	98,68	60	131,52
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Чай масала	200	51,8	200	51,8
	Всього:		383.63		504.84
	<i>Обід</i>				
	Борщ буряковий	160	67.67	230	98.01
	Тюфтеля з мяса свинини	60	110,74	80	147,56
	Каша гречана розсипчаста	100	116.82	160	167.07
	Салат з квашеною капустою та морквою	34	27.96	45	33.80
	Хліб житній	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		453.19		576,44

	<i>Вечера</i>				
	Львівський сирник з морквою та сметаною	120	242,29	150	302,9
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		362,29		444,9
	Добова енергетична цінність, ккал		1199,11		1526,18
4.	<i>Сніданок</i>		<i>Четвер</i>		
	Голубці ліниві з курячим м'ясом	120	198,58	170	280,21
	Сир твердий	10	36	10	36
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Фрукти (яблуко)	60	15	80	20
	Всього:		308,85		424,95
	<i>Обід</i>				
	Суп рисовий	200	105,7	200	105,7
	Котлета рибна	45	39,90	60	53,21
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб житній	30	90	30	90
	Кисіль вишневий	150	33,1	150	33,1
	Всього:		423,16		478,34
	<i>Вечера</i>				
	Каша перлова в'язка	105	95,95	130	118,80
	Вінегрет	60	51,6	80	68,8
	Хліб житній	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	30	80	40
	Сир твердий	10	36	10	36
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Всього:		350,55		400,6
	Добова енергетична цінність, ккал		1130,56		1351,89
5.	<i>Сніданок</i>		<i>П'ятниця</i>		
	Салат з квашеною капустою та морквою	34	27,96	45	33,80
	Макарони варені	80	113,6	100	142
	Курячий шніцель	45	95,44	60	127,2
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Всього:		431		516
	<i>Обід</i>				
	Суп овочевий	150	89,23	250	122,57
	Гуляш з курятини	45	78,75	60	105
	Каша пшенична	80	101,28	100	126,6
	Салат з капусти огірків та кропу	60	33,48	80	44,64
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Хліб житній	30	90	30	90
	Всього:		430,74		526,81

	Вечеря				
	Суп молочний з манною крупою	200	206	200	206
	Вегетаріанський закритий пиріг	75	90,4	100	120,47
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот зі свіжих яблук	180	37	180	37
	Всього:		390,4		439,47
	Добова енергетична цінність, ккал		1204.14		1434,28
	Тижнева енергетична цінність, ккал		5942.83		7323.68
III тиждень					
1.	Сніданок	Понеділок			
	Салат з капустою та ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Макарони з сиром	80/10	149,6	100/10	178
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Чай з лимоном	150	39.16	180	48
	Всього:		336.36		397.50
	Обід				
	Суп польовий	150	64.18	200	103.81
	Котлета куряча	45	121,39	60	161,86
	Каша гречана розсипчаста	100	89.23	160	122.57
	Салат з квашеною капустою та морквою	34	27.96	45	33.80
	Хліб житній	30	90	30	90
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		452.03		600.78
	Вечеря				
	Запіканка рисова з ягідним кюлі	200/25	325,04	200/25	325,04
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Всього:		447.16		447.16
	Добова енергетична цінність, ккал		1235.55		1445.44
2.	Сніданок	Вівторок			
	Картопля відварна з маслом	110	107.04	150	138.24
	Гуляш курячий	50	144.40	95	235.31
	Ікра бурякова	30	19.87	50	27
	Хліб пшеничний	15	45	15	45
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Компот зі свіжих яблук	180	37	180	37
	Всього:		383.31		522.55
	Обід				
	Суп Болгарський	150	63.52	250	103.88
	Плов з м'ясом свинини	120	271,99	150	340
	Салат з квашеною капустою та морквою	34	27.96	45	33.80
	Хліб житній	30	90	30	90
	Напій лимонний	180	38	180	38
	Всього:		491.47		605.68

	<i>Вечеря</i>				
	Рагу овочева з курятиною	120	220,8	150	276
	Хліб пшеничний	15	45	15	45
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		402.92		463,12
	Добова енергетична цінність, ккал		1277.7		1591.35
3.	<i>Сніданок</i>		<i>Середа</i>		
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Битки січені з курячого мяса	55	83.42	80	123.33
	Каша ячна в'язка	100	87.88	120	110.7
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Йогурт	100	68,8	100	68,8
	Всього:		399.1		484.83
	<i>Обід</i>				
	Суп гороховий з грінками	150	131.64	250	202.23
	Рибні нагетси	40	65,04	60	97,56
	Каша гречана розсипчаста	100	116.82	160	167.07
	Салат з квашеною капустою та морквою	34	27.96	45	33.80
	Хліб житній	30	90	30	90
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Всього:		490.73		679.4
	<i>Вечеря</i>				
	Ікра бурякова-морквяна	70	49.14	90	58.26
	Макаронні вироби з твердим сиром	105/12	170.78	130/19	269.97
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Компот зі свіжих яблук	180	37	180	37
	Всього:		313.92		441.23
	Добова енергетична цінність, ккал		1203.75		1605.46
4.	<i>Сніданок</i>		<i>Четвер</i>		
	Салат з капустою та ароматною олією	60	27,7	80	41,5
	Каша перлова в'язка	105	95.95	130	118.80
	Курячий шніцель	45	95,44	60	127,2
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Всього:		323.09		410.5
	<i>Обід</i>				
	Капусняк український	150	58.35	250	112.27
	Гуляш з свинини	45	99,66	60	132,88
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб житній	30	90	30	90
	Компот зі свіжих яблук	180	37	180	37
	Всього:		439.47		568.48

	<i>Вечеря</i>				
	Суп молочний вермішельний	150	180.33	200	243.90
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Кисіль вишневий	150	33,1	150	33,1
	Всього:		358.43		435
	Добова енергетична цінність, ккал		1120.99		1413,98
5.	<i>Сніданок</i>		<i>П'ятниця</i>		
	Зрази картопляні з курячим м'ясом	130	248.04	190	385.72
	Омлет Скрамбл	50	97,9	50	97,9
	Сир твердий	10	36	10	36
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		421.94		559.62
	<i>Обід</i>				
	Борщ український	180	71.18	250	101.83
	Хек запечений з морквою і цибулею	40	46,73	60	70,1
	Каша вівсяна з маслом	80	242,4	100	303
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,93
	Кисіль вишневий	150	33,1	150	33,1
	Всього:		438.36		567,96
	<i>Вечеря</i>				
	Ікра бурякова	30	19.87	50	27
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Запиканка рисова з ягідним кюлі	150/25	162,52	150/25	162,52
	Фрукти (апельсин)	60	30	80	40
	Компот зі свіжих яблук	180	37	180	37
	Всього:		339.39		356.52
	Добова енергетична цінність, ккал		1196.69		1484.1
	Тижнева енергетична цінність, ккал		6034.68		7540.33
IV тиждень					
1.	<i>Сніданок</i>		<i>Понеділок</i>		
	Каша пшенична в'язка	90	105.35	120	181.12
	Сир твердий	10	36	10	36
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти	60	30	80	40
	Чай з лимоном	150	39.16	180	48
	Всього:		300.51		395.12
	<i>Обід</i>				
	Борщ щавлевий зі сметаною	200/15	64,21	200/15	64,21
	Плов з м'ясом свинини	120	271,99	150	340
	Ікра бурякова	30	19.87	50	27
	Хліб житній	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		486.07		561.21

	Вечеря				
	Рагу овочева з курятиною	120	220,8	150	276
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		357,92		418,2
	Добова енергетична цінність, ккал		1144.50		1374.53
2.	Сніданок		Вісторок		
	Вінегрет	60	51,6	80	68,8
	Нагетси курячі	45	98,68	60	131,52
	Макарони з сиром	80/10	149,6	100/10	178
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		444.88		528.32
	Обід				
	Суп гороховий	200	112	200	112
	Каша пшоняна в'язка	50	56.73	100	108.41
	Тюфтеля рибна	45	87,45	60	117
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Хліб житній	30	90	30	90
	Напій лимонний	150	31.6	180	38
	Всього:		413.78		517.41
	Вечеря				
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Запіканка сирна з бананом та сметаною	180/15	303,2	200/15	333,4
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		450.32		483.52
	Добова енергетична цінність, ккал		1308.98		1529.25
3.	Сніданок		Середа		
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,93
	Печеня по-домашньому	110	207.70	170	334.60
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Чай з лимоном	150	39.16	180	48
	Всього:		411.81		572.53
	Обід				
	Борщ український з сметаною	200/15	139,18	200/15	139,18
	Горохове пюре	80	115,46	100	144,33
	Котлета м'ясна (свинина)	45	143,01	60	190,68
	Салат з квашеною капустою та морквою <i>бурек тушков.</i>	34	27.96	45	33.80
	Хліб житній	30	90	30	90
	Сік фруктовий <i>чай горн.</i>	120	59,27	180	88,74
	Всього:		574.88		686.73
	Вечеря				
	Вегетаріанський закритий пиріг	75	90,4	100	120,47
	Суп молочний вермішельний	150	180.33	200	243.90
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Чай з лимоном	150	39.16	180	47

	Всього:		334.89		439.37
	Добова енергетична цінність, ккал		1321.58		1698.63
4.	Сніданок		Четвер		
	Буряк тушкований	60	39	80	52
	Каша пшенична в'язка	90	105.35	120	181.12
	Куряче стегно в гірчичному соусі	45	98,67	60	131,56
	Сир твердий	10	36	10	36
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Компот з ягодами та м'ятою	180	40	180	40
	Всього:		409.02		494.68
	Обід				
	Суп картопляний з галушками	150/10	89.49	250/15	128.38
	Хек запечений з морквою і цибулею	40	46,73	60	70,1
	Каша вівсяна з маслом	80	242,4	100	303
	Салат з запеченої капусти	60	44,95	80	59,93
	Кисіль вишневий	150	33,1	150	33,1
	Хліб житній	30	90	30	90
	Всього:		546.67		684.51
	Вечеря				
	Какао з молоком	200	122,12	200	122,12
	Запіканка рисова з ягідним соусом	200/25	325,04	200/25	325,04
	Фрукти (яблуко)	60	30	80	40
	Всього:		477.14		487.16
	Добова енергетична цінність, ккал		1432.83		1666.35
5.	Сніданок		П'ятниця		
	Бігос овочево-курячий	110	156.63	145	239.1
	Омлет натуральний	50	48	50	48
	Сир твердий	10	36	10	36
	Хліб пшеничний	30	90	30	90
	Чай з лимоном	180	47	180	47
	Фрукти (апельсин)	60	15	80	20
	Всього:		392.63		480.01
	Обід				
	Борщ буряковий	160	67.67	230	98.01
	Печеня по-домашньому	110	207.70	170	334.60
	Салат з квашеною капустою та морквою	34	27.96	45	33.80
	Хліб житній	30	90	30	90
	Сік фруктовий	120	59,27	180	88,74
	Сухофрукти	20	25	25	28
	Всього:		477.6		673.15
	Вечеря				
	Вегетаріанський закритий пиріг	75	90,4	100	120,47
	Суп молочний з манною крупою	200	206	200	206
	Фрукти (банан)	60	57	80	76
	Кисіль вишневий	150	33,1	150	33,1