

**ПОГОДЖУЮ:**

**Начальник Дністровського  
управління Держпродспоживслужби  
в Чернівецькій області**



**Віктор КУВЛА**

**ПОГОДЖУЮ:**

**Керівник Відділу освіти,  
молоді, спорту, культури  
та туризму Клішківцевої  
сільської ради**



**Алла КОВАЛЬ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ:**

**Директор ОЗО  
"Полянський ЗЗСО І-ІІІ-ЗДО"**



**Орися Івасюк**

**Орієнтовне чотирьохтижневе меню здобувачів освіти  
ОЗО «Полянський ЗЗСО І-ІІІ ст. - ЗДО»  
1-11 класів на зимовий період 2023/2024 н.р.**

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6 – 10 років						Енергетична цінність для дітей 11 - 14 років						
		вихід	ккал	білки	жирн	вугл.	вихід	ккал	білки	жирн	Вугл.			
	<b>Понеділок</b>													
Клопотенко	Суп з крупною і томатом (рис)	200	91.0	1.50	3.40	13.40	250	113.0	1.80	4.20	16.80			
	Макарони	120	107.42	1.95	4.96	113.7	150	134.28	2.44	6.21	17.13			
Клопотенко	Нагетси курячі/	70/	107.90/	11.66/	1.32/	12.35/	100/	161.86/	17.49/	1.98/	18.52/			
Клопотенко	Бефстроганов куряче	70	93.75	12.83	3.30	3	100	125	17.10	4.40	4			
Клопотенко	Салат Овочевий	100	69.0	1.10	6.0	2.5	100	69.0	1.10	6.0	2.5			
Клопотенко	Чай з мелісою	200	0.9	0	0	0.4	200	0.9	0	0	0.4			
ТХ№12.01	Фрукти	100	95.0	1.5	0.2	2.8	200	95.0	11.5	0.2	2.8			
	Хліб житній	30	68	1	0.21	15	50	113	2	0.31	25			
		<b>820/</b>	<b>539.22/</b>	<b>18.71/</b>	<b>16.09/</b>	<b>79.15/</b>	<b>950/</b>	<b>687.04/</b>	<b>26.33/</b>	<b>18.09/</b>	<b>102.13</b>			
		<b>820</b>	<b>525.07</b>	<b>19.88</b>	<b>18.07</b>	<b>69.8</b>	<b>950</b>	<b>650.18</b>	<b>25.94</b>	<b>21.32</b>	<b>87.63</b>			
	<b>Вівторок</b>													
ТХ№ 2.11	Суп гороховий	200	129.4	4.4	4.4	15.4	250	161.8	5.5	5.5	19.2			
Клопотенко	Картопля запечена	20	148.95	2.47	6.48	20	150	186.20	3.09	8.11	25.11			
Клопотенко	Курка тушкована/	70/	57.1/	9.7/	1.5/	0.9/	100/	95.18/	16.28/	2.50/	1.28/			
	Курячий пініцель	70	133.70	23.40	2.08	5.36	100	168.28	31.20	2.78	7.14.			
Клопотенко	Салат з капусти і зеленого горошку/	100/	95.92/	2.25/	6.95/	6.09/	100/	95.92/	2.25/	6.95/	6.09/			
Клопотенко	Салат з моркви	100	73.3	0.66	6	4.66	100	73.3	0.66	6	4.66			
ТХ№ 11.02	Компот зі свіжих фруктів	200	8.45	0.04	0.24	2.08	200	8.45	0.04	0.24	2.08			
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16.7			
		<b>720/</b>	<b>510.82/</b>	<b>20.86/</b>	<b>21.57/</b>	<b>54.47/</b>	<b>850/</b>	<b>665.55/</b>	<b>30.77/</b>	<b>27.3/</b>	<b>69.83/</b>			
		<b>720</b>	<b>564.8</b>	<b>32.97</b>	<b>21.2</b>	<b>57.5</b>	<b>850</b>	<b>716.03</b>	<b>43.49</b>	<b>26.63</b>	<b>74.26</b>			
	<b>Середа</b>													
Клопотенко	Борщ червоний	200	103.0	2.0	4.30	14	250	129.0	2.50	5.30	17.50			
ТХ№ 8.01	Гречка розсипчаста/горох	120/	132.7/	4.1/	3.1/	24.1/	150/	165.8/	5.2/	3.9/	30.1/			
Клопотенко	Полента з сиром	120	131.6	3.49	3.25	22.08	150	164.5	4.36	4.06	27.6			
Клопотенко	Курячий пініцель/	70/	133.70/	23.40/	2.08/	5.36/	100/	168.28/	31.20/	2.78/	7.14/			
Клопотенко	Курка тушкована	70	57.1	9.7	1.5	0.9	100	95.18	16.89	2.5	1.28			
Клопотенко	Салат з моркви/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/			
Клопотенко	Салат з буряка	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23			
	Сирники з варенням	120	202	13	9	18	170	303	19	14	24			

ТХ№ 11.05	Какао з молоком	200	112.48	6.1	5.50	9.85	200	112.48	6.1	5.50	9.85
	Хліб житній	30	68	1	0.21	15	50	113	2	0.31	25
		<b>840/</b>	<b>825.25/</b>	<b>50.27/</b>	<b>30.19/</b>	<b>90.97/</b>	<b>1020/</b>	<b>1064.8</b>	<b>66.67/</b>	<b>37.79/</b>	<b>118.25</b>
		<b>840</b>	<b>743.43</b>	<b>36.85</b>	<b>26.95</b>	<b>95.54</b>	<b>1020</b>	<b>6/</b>	<b>52.41</b>	<b>34.98</b>	<b>/122.8</b>
								<b>986.41</b>			<b>2</b>
	<b>Четвер</b>										
ТХ№ 2.13	Суп білий з галушками	200	146.0	3.8	4.6	23.1	250	182.4	4.7	5.8	28.9
ТХ№ 8.13	Картопляне пюре	120	162.62	2.84	7.42	21.11	150	203.27	3.54	9.27	26.39
Клопотенко	Хек запечений/	60/	56.81/	10.95/	1.45/	0/	90/	47.41/	9.13/	1.21/	0/
Клопотенко	Курка по італійські	70	95.2	16.8	0.85	5.08	100	136.0	24.0	1.22	7.26
Клопотенко	Салат з моркви/буряка	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/
Клопотенко	Салат з капусти і зеленого горошку	100	95.92	2.25	6.95	6.09	100	95.92	2.25	6.95	6.09
Клопотенко	Оладки з яблуком	75	2011	4.13	10.05	25.05	150	402	8.25	20.10	50.10
Клопотенко	Чай з меліси	200	0.9	0	0	0.4	200	0.9	0	0	0.4
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16.7
		<b>795/</b>	<b>711.63/</b>	<b>24.38/</b>	<b>31.52/</b>	<b>84.32/</b>	<b>1000/</b>	<b>1027.2</b>	<b>29.28/</b>	<b>46.38/</b>	<b>127.15</b>
		<b>785</b>	<b>772.64</b>	<b>31.82</b>	<b>31.87</b>	<b>90.83</b>	<b>990</b>	<b>8/1138.</b>	<b>45.74</b>	<b>47.34</b>	<b>/135.9</b>
								<b>5</b>			
	<b>П*ятниця</b>										
ТХ№ 2.14	Капусняк	200	151.0	2.7	9.1	13.7	250	188.7	3.3	11.4	17.11
ТХ№ 8.04	Рис розсипчастий	120	163.6	3.7	2.9	30.3	150	204.5	4.6	3.6	37.7.
Клопотенко	Курка тушкована/Котлета куряча	70/	57.1/	9.7/	111.5/	0.9/	100/	95.18/	16.89/	2.50/	1.28/
Клопотенко	Болоньезе	75	124.29	8.58	7.01	6.73	100	165.72	11.43	9.34	8.98
Клопотенко	Салат з буряка/	100/	69.25/	1.55/	3.19/	9.23/	100/	69.25/	1.55/	3.19/	9.23/
Клопотенко	Салат з капусти і горошку	100	48.0	1.1	2.6	4.4	100	48.0	1.1	2.6	4.4
Клопотенко	Чай карка де	200	80	0	0	20	200	80	0	0	20
ТХ№12.01	Фрукти	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Хліб житній	30	68	11	0.21	15	50	118	2	0.31	25
		<b>820/</b>	<b>641.45/</b>	<b>19.05/</b>	<b>17.3/</b>	<b>100.8</b>	<b>950/</b>	<b>808.03/</b>	<b>28.74/</b>	<b>21.4/</b>	<b>122.11</b>
		<b>820</b>	<b>687.29</b>	<b>17.48</b>	<b>22.22</b>	<b>3/</b>	<b>950</b>	<b>857.32</b>	<b>22.83</b>	<b>27.65</b>	<b>/124.9</b>
						<b>101.8</b>					<b>8</b>
						<b>3</b>					

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6 – 10 років						Енергетична цінність для дітей 11 - 14 років						
		вихід	ккал	білки	жири	вугл.	вихід	ккал	білки	жири	вугл.			
	<b>Понеділок</b>													
Клопотенко	Суп з крупою і томатом (рис)	200	91.0	1.50	3.40	13.40	250	113	1.80	4.20	116.80			
	Макарони з тв.. сиром	120	107.42	1.95	4.96	13.70	150	134.28	2.44	6.21	117.13			
Клопотенко	Котлета куряча / Болоньезе	70/ 75	132/ 124.29	3.6/ 8.58	6.7/ 7.01	13.6/ 6.73	100/ 100	186.9/ 165.72	5.1/ 11.43	9.4/ 9.34	19.3/ 8.98			
Клопотенко	Салат з моркви/ Салат з капусти і зеленого горошку	100/ 100	73.3/ 95.92	0.66/ 2.25	6/ 6.95	4.66/ 6.09	100/ 100	73.3/ 95.92	0.66/ 2.25	6/ 6.95	4.66/ 6.09			
ТХ№ 11.02	Компот зі свіжих фруктів	200	8.45	0.04	0.24	2.08	200	8.45	0.04	0.24	2.08			
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16.7			
	<b>Вівторок</b>													
Клопотенко	Борщ червоний	200	103.0	2.0	4.30	14.00	250	129.0	2.50	5.30	17.50			
ТХ№ 8.04	Риз розсипчастий	120	163.6	3.7	2.9	30.2	150	204.5	4.6	3.6	37.7.			
Клопотенко	Курка тушкована/ Шніцель курячий	70/ 70	57.1/ 133.70	9.7/ 23.40	1.5/ 2.08	0.9/ 5.36	100/ 100	95.18/ 168.28	16.89/ 31.20	2.50/ 2.78	1.28/ 7.4			
ТХ№ 7.11	Сирна запіканка з варенням	120	189.6	22.5	3.21	16.97	170	278	31.4	5.1	26.1			
ТХ№ 11.05	Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85			
ТХ№12.01	Фрукти	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8			
	Хліб житній	30	68	1	0.21	15	50	118	2	0.31	25			
	<b>Середа</b>													
Клопотенко	Суп овочевий	200	84.0	1.60	4.30	9.50	250	105	2.0	5.40	11.90			
ТХ№ 8.13	Картоплине пюре	120	162.62	2.84	7.42	2.11	150	203.27	3.54	9.27	26.39			
Клопотенко	Котлета куряча/ Курка запечена з паприкою	70/ 70	132/ 163.87	3.6/ 22.59	6.7/ 7.40	13.6/ 1.76	100/ 100	186.9/ 218.49	5.1/ 30.12	9.4/ 9.16	19.3/ 2.32			
Клопотенко	Салат з буряка/ Салат з капусти і моркви	100/ 100	69.25/ 48	1.55/ 1.1	3.19/ 2.6	9.23/ 4.4	100/ 100	69.25/ 48	1.55/ 1.1	3.19/ 2.6	9.23/ 4.4			
			<b>840/ 840</b>	<b>788.78/ 865.38</b>	<b>46.51/ 60.21</b>	<b>17.82/ 18.4</b>	<b>1020/ 1020</b>	<b>1032.1 61105.</b>	<b>65/ 79.31</b>	<b>22.51/ 22.79</b>	<b>120.1/ 125.9</b>	<b>6</b>		

ТХ№ 11.02	Компот зі свіжих фруктів	200	8.45	0.04	0.24	2.08	200	8.45	0.04	0.24	2.08
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16.7
		720/	527.32/	11.63/	23.85/	65.52/	850/	690.87/	15.23/	31.5/	85.6/
		720	537.94	30.17	23.96	48.83	850	701.21	39.8	31.37	63.79
	<b>Четвер</b>										
ТХ№ 2.11	Суп гороховий	200	129.4	4.4	4.4	15.4	250	161.8	5.5	5.5	19.2
ТХ№ 8.01	Гречка розсипчаста	120	132.7	41.	3.1	24.1	150	65.8	5.2	3.9	30.1
Клопотенко	Курка по італійські/	70/	95.2/	16.8/	0.85/	5.08/	100/	136/	24/	1.22/	7.26/
Клопотенко	Фрикадельки	70	149.8	16.05	9.20	0.64	100	200.2	21.45	12.30	0.86
Клопотенко	Салат з моркви/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/
Клопотенко	Салат з буряка	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
Клопотенко	Чай з меліси	200	0.9	0	0	0.4	200	0.9	0	0	0.4
	Хліб житній	30	68	1	0.21	15	50	113	2	0.31	25
		735/	499.5/	26.96/	14.56/	64.64/	850/	650.8/	37.36/	14.12/	86.62/
		720	550.05	27.1	20.1	64.77	850	710.95	35.7	28.39	84.79
	<b>П'ятниця</b>										
	Суп з фрикадельками	200	69.28	6.60	3.65	2.56	250	91.61	8.79	4.86	3.22
Клопотенко	Картопля запечена	120	148.95	2.47	6.48	20	150	186.20	5.09	8.11	25.11
Клопотенко	Риба тушкована/	60/	60.9/	8.5/	2.8/	1.7/	90/	91.3/	12.7/	4.2/	2.5/
Клопотенко	Котлета куряча	70	132	3.6	6.7	13.6	100	186.9	51	9.4	19.3.
Клопотенко	Салат «Зелений» з огірків і помідорів/ засолені огірки	100	69	1.10	6	2.50	100	69	1.10	6	2.50
Клопотенко	Чай карка де	200	80	0	0	20	200	80	0	0	20
ТХ№12.01	Фрукти	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	116.7
		810/	551.53/	21.07/	21.33/	68.56/	940/	688.51/	29.08/	27.57/	81.83/
		820	622.63	16.17	25.23	80.46	950	784.11	21.48	32.77	98.63





ТХ №12.01	Фрукти	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
Клопотенко	Чай карка де	200	80	0	0	20	200	80	0	0	20
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	113	3	4	16.7
		<b>820/</b>	<b>564.1/</b>	<b>18.69/</b>	<b>17.45/</b>	<b>81.28/</b>	<b>950/</b>	<b>708.08/</b>	<b>28.25/</b>	<b>22.26/</b>	<b>97.38/</b>
		<b>820</b>	<b>543.1</b>	<b>18.69</b>	<b>14.05</b>	<b>83.18</b>	<b>950</b>	<b>687.08</b>	<b>28.25</b>	<b>8.86</b>	<b>99.28</b>
	<b>Вівторок</b>										
Клопотенко	Борщ червоний	200	103	2	4.30	14	250	29	2.5	5.3	17.5
Клопотенко	Картопля запечена	120	148.95	2.47	6.48	20	150	186.20	3.09	8.11	25.11
	Котлета куряча/	70/	132/	3.6/	6.7/	13.6/	100/	196.9/	5.1/	9.4/	19.3/
Клопотенко	Фрикадельки	70	149.8	16.05	9.20	0.64	100	200.2	21.45	12.3	0.86
Клопотенко	Салат з буряка	100	69.25	1.55	3.19	9.23	100	69.25	1.55	3.19	9.23
ТХ№ 11.02	Компот зі свіжих фруктів	200	8.45	0.04	0.24	2.08	200	8.45	0.04	0.24	2.08
	Хліб житній	30	68	1	0.21	15	50	113	2	0.3	25
		<b>720/</b>	<b>529.65/</b>	<b>10.66/</b>	<b>21.12/</b>	<b>73.91/</b>	<b>850/</b>	<b>692.8/</b>	<b>14.28/</b>	<b>26.55/</b>	<b>98.22/</b>
		<b>720</b>	<b>529.45</b>	<b>23.1</b>	<b>23.62</b>	<b>60.95</b>	<b>850</b>	<b>706.</b>	<b>30.63</b>	<b>29.45</b>	<b>79.78</b>
	<b>Середа</b>										
Клопотенко	Суп з крупкою і томатом (рис)	200	91	1.50	3.40	13.40	250	113	1.80	4.20	16.80
ТХ№ 8.01	Гречка розсипчата/	120/	132.7/	4.1/	3.1/	2413.	150/	113/	1.80/	4.20/	16.80/
	Макарони з тв.. сиром	120	107.42	1.95	4.96	70.1/	150	134.28	2.44	6.21	17.13
Клопотенко	Курка тушкована	70	57.1	9.7	1.5	0.9	100	95.18	16.89	2.50	1.28
Клопотенко	Салат з моркви	100	73.3	0.66	6	4.66	100	73.3	0.66	6	4.66
ТХ№ 12.01	Фрукти	100	95	1.5	0.2	21.8	100	95	1.5	0.2	21.8
Клопотенко	Чай з меліси	200	0.9	0	0	0.4	200	0.9	0	0	0.4
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16.7
		<b>820/</b>	<b>521/</b>	<b>19.46/</b>	<b>16.2/</b>	<b>75.26/</b>	<b>950/</b>	<b>661.18/</b>	<b>29.05/</b>	<b>20.8/</b>	<b>91.74/</b>
		<b>820</b>	<b>495.42</b>	<b>17.31</b>	<b>18.06</b>	<b>64.86</b>	<b>950</b>	<b>629.66</b>	<b>26.29</b>	<b>23.11</b>	<b>78.77</b>
	<b>Четвер</b>										
Клопотенко	Борщ овочевий	200	103	2	4.3	14	250	129	2.5	5.3	17.5
ТХ№ 8.13	Картопляне пюре	120	162.62	2.84	7.42	21.11	150	203.27	3.54	9.27	26.39
Клопотенко	Риба тушкована/	60/	60.9/	8.5/	2.8/	1.7/	90/	91.3/	12.7/	4.2/	2.5/
Клопотенко	Шніцель курячий	70	133.7	23.40	2.08	5.36	100	168.2	31.2	2.78	7.14
Клопотенко	Салат з капусти і горошку	100	95.92	2.25	6.95	6.09	100	95.92	2.25	6.95	6.09
ТХ№ 11.02	Компот зі свіжих фруктів	200	8.45	0.04	0.24	2.08	200	8.45	0.04	0.24	2.08



	Хліб житній	30	68	1	0.21	15	50	113	2	0.31	25
		<b>710/</b>	<b>498.89/</b>	<b>16.63/</b>	<b>21.92/</b>	<b>59.98/</b>	<b>840/</b>	<b>640.94/</b>	<b>23.03/</b>	<b>26.27/</b>	<b>79.56/</b>
		<b>720</b>	<b>571.69</b>	<b>31.53</b>	<b>21.2</b>	<b>63.64</b>	<b>850</b>	<b>717.84</b>	<b>41.53</b>	<b>24.85</b>	<b>84.2</b>
	<b>П*ятниця</b>										
	Суп з фрикадельками	200	69.28	6.60	3.65	2.56	250	91.61	8.79	4.86	3.22
	Макарони з сиром	120	107.42	1.95	4.96	13.70	150	134.28	2.44	6.21	17.13
	Клопотенко Курка запечена з паприкою	70	163.87	22.59	7.40	1.74	100	218.49	30.12	9.86	2.32
	Клопотенко Салат з моркви/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/	100/	73.3/	0.66/	6/	4.66/
	Клопотенко Салат «Зелений» з помідорів і огірків	100	69	1.1	6	2.5	100	69	1.1	6	2.5
	ТХ№ 11.05 Какао з молоком	200	112.48	6.11	5.50	9.85	200	112.48	6.11	5.50	9.85
	Хліб пшеничний	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16.7
		<b>720/</b>	<b>597.35/</b>	<b>39.91/</b>	<b>29.51/</b>	<b>42.52/</b>	<b>850/</b>	<b>748.16/</b>	<b>51.12/</b>	<b>36.43/</b>	<b>53.88/</b>
		<b>720</b>	<b>593.05</b>	<b>40.35</b>	<b>29.51</b>	<b>40.35</b>	<b>850</b>	<b>743.86</b>	<b>51.56</b>	<b>36.43</b>	<b>511.72</b>

Рекомендації: всі страви готувати, користуючись збірником рецептур для харчування школярів (випуск м.Чернівці, 2019 р., упорядник П.Балацький; Є. Клопотенко. Збірник рецептур Львів, "Літопис", 2022р. Меню складено відповідно до Постанови КМУ №305 від 24.03.2021 р., враховуючи вартість харчування не більше 55 грн.