

<p>«ПОГОДЖЕНО» Начальник управління Державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства головного управління Держпродспоживслужби в Дніпропетровській області</p>  <p>_____ О.Г. Губський 2021 рік</p>	<p>«ЗАТВЕРДЖЕНО» Директор ТОВ «Контакт Продрезерв 5»</p>  <p>_____ Г.О. Авілко 2021 рік</p>
--	--

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

1 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 1 тиждень	Вікова група		
ПОНЕДІЛОК	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою	100	100	100
Омлет натуральний запечений (Я, Л, МП)	50	50	50
Рис розсипчастий з овочами з маслом вершковим (ЗП, Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Сир твердий (Л, МП)	14	14	14
Чай	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
ВІВТОРОК	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з пекінської капусти з кмином	110	110	110

Котлети з курячого м'яса запечені (ЗП, Г)	90	130	150
Каша вівсяна грузла з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Какао на молоці (МП, Л)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
СЕРЕДА	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат із моркви з родзинками	105	105	105
Каша гречана грузла з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Пудинг з сиру кисломолочного (Л, МП, ЗП, Г, Я)	130	130	130
Сік фруктовий	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
ЧЕТВЕР	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з огірків квашених з цибулею	100	100	100
Кнелі рибні припушені (Р, Я, Г, ЗП)	85	125	170
Картопля відварена з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
або Пюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Йогурт (Л, МП)	125	125	125
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
П'ЯТНИЦЯ	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат "Вітамінний"	100	90	90
Філе, тушковане в сметані (Л, МП)	50/50	70/50	85/50
Макаронні вироби відварні з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Напій з плодів шипшини	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

1 ТИЖДЕНЬ

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років		% виконання	Вікова група від 11 до 14 років		% виконання	Вікова група 14-18 років		% виконання
	НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ	
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	496,35	99	500	490,46	98	500	490,46	98
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень									
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	100	50	50	100	50	50	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360			450			450	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція									
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	100	4	4	100	4	4	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120	120		150	150		150	150	

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	100	1	1	100	1	1	100
Хліб цілнозерновий, г	90	90	100	150	150	100	150	150	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,40	101	90	88,89	99	120	120,89	101
Птиця охладжена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	140	142,20	102	200	202,20	101	240	239,40	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	94	1	0,94	94	1	0,94	94
Молоко, норма 200 г		214,15=1,0 7 порц.			214,15=1,0 7 порц.			214,15=1,0 7 порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.			125=1 порц.			125=1 порц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.			100=0,8 порц.			100=0,8 порц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.			14=0,93 порц.			14=0,93 порц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.			28,9=1,16 порц.			28,9=1,16 порц.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	99	5	4,96	99	5	4,96	99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,50	100
Рослинні жири рафінована оля (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,85	101	32,5	30,75	95	37,5	33,35	90

Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	5,060	58	13,125	5,920	45	13,125	6,290	48
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	66	37,5	24,75	66	37,5	24,75	66
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність	І тиждень			
	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Вікова група дітей від 6 до 11 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	25,31	17,55	80,35	580,61
Вікова група дітей від 11 до 14 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	31,38	19,91	92,16	673,3
Вікова група дітей від 14 до 18 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	34,51	21,14	93,27	701,4

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

2 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 2 тиждень	Вікова група		
	Від 6 до 11 років	Від 11 до 14 років	Від 14 до 18 років
ПОНЕДІЛОК			
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з пекінської капусти з апельсинами	100	100	100
Омлет з горошком зеленим запечений (Я, МП, Л)	60	60	60
Каша вівсяна грукла з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Кефір (Л, МП)	125	125	125
Фрукти свіжі (по сезону)	85	85	85
ВІВТОРОК	6-11років	11-14років	14-18років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою та горошком зеленим	75	55	55
Рис "Паелья" з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	170/3	225/4	235/4,5
Какао на молоці (Л, МП)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
СЕРЕДА	6-11років	11-14років	14-18років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Редька з олією	100	100	100
Фрикадельки з м'яса курячого припущені з маслом вершковим (МП, Л, ЗП, Г)	90/1	120/1,5	155/2
Картопляний гратен (Л, МП)	120	150	150
або Пюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	120/2	150/2,5	150/2,5
Компот із суміші сухофруктів	200	200	200
Сир твердий (МП, Л)	9	8	8
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50

ЧЕТВЕР	6-11 років	11-14 років	14-18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з буряків з сиром твердим та часником (МП, Л)	95	90	90
Риба (філе) запечена (Р, Я, ЗП, Г)	55	80	105
Каша гречана з овочами та маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Сік фруктовий	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
П'ЯТНИЦЯ	Від 6 до 11 років	Від 11 до 14 років	Від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з білоголової капусти свіжої з яблуками	100	100	95
Макаронні вироби відварні з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/1,5	150/2,5	150/3
Сирники з морквою зі сметаною (Л, МП, ЗП, Г, Я)	100/10	100/10	100/10
Чай	200	200	200
Фрукти сушені (курага або родзинки)	25	25	25
Фрукти свіжі (по сезону)	65	65	65

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

2 ТИЖДЕНЬ

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років		% виконання	Вікова група від 11 до 14 років		% виконання	Вікова група від 14 до 18 років		% виконання
	НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ	
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г									
Квашені овочі квашені овочі можуть	500	490,63	98	500	489,79	98	500	489,09	98

пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень									
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500,00	100
Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	100	50	50	100	50	50	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360			450			450	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція									
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	480 (4)	4	100	600 (4)	4	100	600 (4)	4	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120 (1)	120		150 (1)	150		150 (1)	150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	100	1	1	100	1	1	100
Хліб цільнозерновий, г	90	90	100	150	150	100	150	150	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,50	101	90	88,00	98	120	115,5	96
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	140	139,64	100	200	197,77	99	240	238,95	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру,	1	1,00		1	1,00		1	1	

приготовлені до повної готовності, шт.			100			100			100
Молоко, норма 200 г		274,1=1,37 порції			293,1=1,47п порції			293,1=1,47 порції	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1порція			125=1порція			125=1порція	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		70=0,56порції			70=056порції			70=056порції	
Сир твердий, норма 15г		17=1,13порції			15,58=1,04п порції			15,58=1,04 порції	
Сметана 21% жирності, норма 25г		21,88=0,88 порції			21,25=0,85п порції			21,25=0,85 порції	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,94	99	5	4,92	98	5	4,92	98
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,5	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,38	100	32,5	30,70	95	37,5	33,75	90
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	4,890	56	13,125	5,620	43	13,125	6,030	46
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	34,50	92	37,5	33,25	89	37,5	33	88
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100

**Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)**

Енергія та поживна цінність	2 тиждень			
Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Орієнтовна Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	24,7	17,28	79,64	572,83
Вікова група дітей від 11 до 14 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	30,6	19,69	91,34	664,96
Вікова група дітей від 14 до 18 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	33,65	20,62	92,09	688,54

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

3 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 3 тиждень	Вікова група		
ПОНЕДІЛОК	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат "Вітамінний"	65	60	60
Пряження гуцульська (Я, Л, МП, ЗП, Г)	60	60	60
Каша гречана з овочами та томатом з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Чай	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Сир твердий (Л, МП)	7	7	7
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
ВІВТОРОК	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок			
Овочі різні квашені (огірки, помідори тощо)	25		
Биточки з курячого м'яса припущені (ЗП, Г)	85	130	150
Квасоля з солодким перцем з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Какао на молоці (Л, МП)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
СЕРЕДА	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою	85	85	85
Пюре картопляне з морквою з маслом вершковим (Л, МП)	120/2	150/3	150/3,5
Пудинг сирно-яблучний зі сметаною (Л, МП, ЗП, Г, Я)	100/5	100/5	100/5
Напій з плодів шипшини	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	80	80	80
ЧЕТВЕР	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г

Салат із моркви з селерою (С)	75	65	60
Риба (філе) припущена (Р)	50	75	100
Каша рисова з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	120/3	150/4	150/4,5
Йогурт (Л, МП)	125	125	125
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
П'ЯТНИЦЯ	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з капусти пекінської з кунжутом (К)	100	100	100
Філе куряче, тушковане в сметанному соусі з куркумою (МП, Л, ЗП, Г)	50/40	70/35	85/35
Полента з маслом вершковим (ЗП, МП, Л)	120/3	150/4	150/4,5
Сік фруктовий	200	200	200
Фрукти сушені (родзинки або курага)	25	25	25
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

3 ТИЖДЕНЬ

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група 6-11 років		% виконання	Вікова група 11-14 років		% виконання	Вікова група 14-18 років		% виконання
	НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ	
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	492,64	99	500	496,56	99	500	498,06	100
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень									
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100

Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	100	50	50	100	50	50	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360			450			450	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція									
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	480 (4)	4	100	600 (4)	4	100	600 (4)	4	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120 (1)	120		150 (1)	150		150 (1)	150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	100	1	1	100	1	1	100
Хліб цільнозерновий, г	90	90	100	150	150	100	150	150	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,67	101	90	91,00	101	120	121,34	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порцій без шкіри та кісток, г	140	138,30	99	200	202,20	101	240	239,4	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	1,00	100	1	1,00	100	1	1	100
Молоко, норма 200 г		255,76=1,28 порції			270=1,35 порції			270=1,35 порції	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порція			125=1 порція			125=1 порція	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		61=0,49 порції			61=0,49 порції			61=0,49 порції	
Сир твердий, норма 15г		7=0,47 порції			7=0,47 порції			7=0,47 порції	
Сметана 21% жирності, норма 25г		42,4= 1,7 порції			39,9=1,6 порції			39,9=1,6 порції	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,94	99	5	4,91	98	5	4,91	98

Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,5	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,40	100	32,5	29,81	92	37,5	34	91
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	4,920	56	13,125	5,670	43	13,125	5,920	45
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	30,85	82	37,5	32,50	87	37,5	32,25	86
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність	3 тиждень			
	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Вікова група дітей від 6 до 11 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	23,46	16,7	76,01	548,22
Вікова група дітей від 11 до 14 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	29,75	18,82	87,37	637,85
Вікова група дітей від 14 до 18 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	32,64	19,5	87,7	656,8

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

4 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 4 тиждень	Вікова група		
	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
ПОНЕДІЛОК			
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з морквою та сиром твердим (Л, МП)	90	85	85
Омлет з орегано запечений (Я, Л, МП)	55	55	55
Овочева паелья з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	120/3	150/4	150/4,5
Компот із суміші сухофруктів	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
ВІВТОРОК			
Сніданок			
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою	100	95	95
Кебаб з сиром запечений (Л, МП, Я)	60	85	105
Макаронні вироби відварні з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Кефір (Л, МП)	120	120	120
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
СЕРЕДА			
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат "Вітамінний"	95	90	90
Фрикадельки з курячого м'яса запечені з соусом сметанний з томатом (Л, МП, ЗП, Г)	100/50	145/50	170/50
Каша пшенична грузла з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Чай	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100

Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	486,34	97	500	488,01	98	500	490,96	98
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень									
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100
Соки фруктові, овочеві, фруктовоягідні, фруктовово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	100	50	50	100	50	50	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360			450			450	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція									
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	480 (4)	4	100	600 (4)	4	100	600 (4)	4	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120 (1)	120		150 (1)	150		150 (1)	150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	100	1	1	100	1	1	100
Хліб цільнозерновий, г	90	90	100	150	150	100	150	150	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,67	101	90	91,00	101	120	121,33	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	140	138,46	99	200	198,46		240	238,83	
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості	1 шт.	1 шт.		1 шт.	1 шт.		1 шт.	1 шт.	

жиру, приготовлені до повної готовності, шт.									
Молоко, норма 200 г		235=1,18 порції			235=1,18 порції			235=1,18 порції	
Йогурт або кефір, норма 125г		120=0,96 порції			120=0,96 порції			120=0,96 порції	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		59,8=0,48 порції			61,8=0,49 порції			63,4=0,51 порції	
Сир твердий, норма 15г		17,8=1,19 порції			17,2=1,15 порції			17,2=1,15 порції	
Сметана 21% жирності, норма 25г		30=1,2 порції			29,75=1,19 порції			29,75=1,19 порції	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	5,01	100	5	4,97	99	5	4,99	100
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,5	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	26,25	96	32,5	29,86	92	37,5	34	91
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	5,380	61	13,125	6,230	48	13,125	7,860	60
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	32,67	87	37,5	32,00	85	37,5	34,1	91
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність	4 тиждень			
Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Орієнтовна Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	23,56	16,75	78,4	558,57
Вікова група дітей від 11 до 14 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	29,61	19,13	90,37	652,11
Вікова група дітей від 14 до 18 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	32,76	20,35	91,31	679,43

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років							% виконання
	Норма за тиждень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	496,35	486,63	492,64	486,34	2000,00	1961,96	

Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень								98
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500	500	500	2000	2000	100
Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	200	200	200	800	800	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360	360	360	360		1440	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		120	120		120		360	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				120			120	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120	120	120	120	120		480	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	90	90	90	90	90	360	360	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,40	60,50	60,67	60,67	240,00	242,24	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	140	142,20	139,64	138,30	138,46	560,00	558,60	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1,00	0,96	1,00	4,00	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	274,1=1,37порції	255,76=1,28 порції	235=1,18 порції		989,01=4,9порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1 порція	125=1 порція	120=0,96 порції		495=3,96порц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.	70=0,56порції	61=0,49 порції	59,8=0,48 порції		290,8=2,33порц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	17=1,13порції	7=0,47 порції	17,8=1,19 порції		55,8=3,72порц.	

Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.	21,88=0,88порції	42,4=1,7 порції	30=1,2 порції		123,18=4,93порц.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	4,94	4,94	5,01	20,00	19,84	99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	15,00	15,00	15,00	60,00	60,00	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,85	27,38	27,40	26,25	110,00	108,88	99
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	5,060	4,890	4,920	5,380	35,000	20,250	58
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	34,50	30,85	30,67	150,00	120,77	81
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	6	6	6	24	24	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,0	2,0	100

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 11 до 14 років							% виконання
	Норма за тиждень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	490,46	489,79	496,56	488,01	2000,00	1964,82	98
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень								
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500	500	500	2000	2000	100
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	200	200	200	800	800	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100

Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		450	450	450	450		1800	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150		150		450	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				150			150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150		600	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	150	150	150	150	150	600	600	100
Риба різні сорти морської риби, г	90	88,89	88,00	91,00	91,00	360,00	358,89	100
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	200	202,20	197,77	202,20	198,46	800,00	800,63	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1,00	0,96	1,00	4,00	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	293,1=1,47порції	270=1,35 порції	235=1,18 порції		1012,25=5,06порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1порція	125=1 порція	120=0,96 порції		495=3,96порц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.	70=0,56порції	61=0,49 порції	61,8=0,49 порції		292,8=2,34порц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	15,58=1,04порції	7=0,47 порції	17,2=1,15 порції		53,78=3,59порц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.	21,25=0,85порції	39,9=1,6 порції	29,75=1,19 порції		119,8=4,79порц.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	4,92	4,91	4,97	20,00	19,74	99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	20	20,00	20,00	20,00	20,00	80,00	80,00	100

Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	32,5	30,75	30,70	29,81	29,86	130,00	121,12	93
Сіль використовується лише йодована сіль, г	13,125	5,920	5,620	5,670	6,230	52,500	23,440	45
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,25	33,25	32,50	30,00	150,00	120,00	80
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	6	6	6	24	24	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,0	2,0	100

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 14 до 18 років							% виконання
	Норма за тиждень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	490,46	489,09	498,06	490,96	2000,00	1968,57	98
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень								
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500,00	500	500	2000	2000,00	100
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	200	200	200	800	800	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		450	450	450	450		1800	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150		150		450	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				150			150	

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150		600	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	150	150	150	150	150	600	600	100
Риба різні сорти морської риби, г	120	120,89	115,5	121,34	121,33	480	479,06	100
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	240	239,40	238,95	239,4	238,83	960	956,58	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1	0,96	1	4	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	293,1=1,47порції	270=1,35 порції	235=1,18 порції		1012,25=5,06порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1 порція	125=1 порція	120=0,96 порції		495=3,96порц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.	70=0,56порції	61=0,49 порції	63,4=0,51 порції		294,4=2,36порц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	15,58=1,04порції	7=0,47 порції	17,2=1,15 порції		53,78=3,59порц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.	21,25=0,85порції	39,9=1,6 порції	29,75=1,19 порції		119,8=4,79порц.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	4,92	4,91	4,99	20,00	19,76	99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	22,5	22,50	22,5	22,5	22,5	90	90,00	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	37,5	33,35	33,75	34	34,1	150	135,20	90

Сіль використовується лише йодована сіль, г	13,125	6,290	6,030	5,920	7,860	52,500	26,100	50
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,25	33	32,25	30,08	150	119,58	80
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	6	6	6	24	24	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2,0	100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність	1 тиждень				2 тиждень				3 тиждень				4 тиждень				Середнє значення за 4-ри тижні			
	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Вікова група дітей від 6 до 11 років	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630
Орієнтовна Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	25,31	17,55	80,35	580,61	24,7	17,28	79,64	572,83	23,46	16,7	76,01	548,22	23,56	16,75	78,4	558,57	24,258	17,07	78,60	565,06
Вікова група дітей від 11 до 14 років																				
Орієнтовна Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	31,38	19,91	92,16	673,3	30,6	19,69	91,34	664,96	29,75	18,82	87,37	637,85	29,61	19,13	90,37	652,11	30,335	19,39	90,31	657,06
Вікова група дітей від 14 до 18 років																				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	34,51	21,14	93,27	701,4	33,65	20,62	92,09	688,54	32,64	19,5	87,7	656,8	32,76	20,35	91,31	679,43	33,39	20,40	91,09	681,54

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

Примірне чотиритижнєве сезонне меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти, що проводять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон розроблене з урахуванням вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021р. №305 (Додаток 9) (зі змінами).

В примірному чотиритижневому сезонному меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти, що проводять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон дозволяється взаємозаміна овочів свіжих, салатів з овочів свіжих на овочі перероблені, салати з овочів перероблених, які рівноцінні за поживною та енергетичною цінністю.

Технологічні карти на страви та кулінарні вироби, що входять до складу сніданків для організації харчування у закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування, розроблені згідно з Методичним посібником «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах», 2014 р., Збірником рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005р, Збірником рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000р., Збірником рецептур страв для харчування школярів, 1987р., Харчування дітей М.І. Снігур, 1988р., Збірниками рецептур фірмових страв Дніпропетровської області, Збірником рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Є. Клопотенко.

В дужках, після назви страви, зазначено індекс алергену або непереносимої речовини.

Експертний висновок № 46/3-01 від 12.11.2021 р.
Протокол експертизи № 46/3-01 від 10.11.2021 р.

Голова експертної комісії: д.т.н., професор, завідувач кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії

члени експертної комісії:

к.т.н., доцент кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії

к.т.н., доцент кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії



Ольга ГРИНЧЕНКО

Марина КОЛЕСНИКОВА

Світлана АНДРЕЄВА