



**ПОЛОЖЕНО**  
Державним управлінням  
Головного управління  
Держагоспслужби в Чернівецькій області  
2025 р.

**Примірне 4-тижневе меню  
на осінній період  
для Верхньопетровецького ліцею  
Петровецької сільської ради  
Чернівецького району  
Чернівецької області  
на 2025 рік**



**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Директор  
Верхньопетровецького ліцею  
Петровецької сільської ради  
М. ФЕДУРЯН-КИСЕЛИЦЯ  
2025 р.

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енерг.цінність для дітей 6-11р.		Енерг.цінність для дітей 11-14р.		Енерг.цінність для дітей 11-14	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
	1- й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4
<b>Понеділок</b>							
	Салат з овочів	50	46	50	46	75	70
	Січеники з мясом птиці	50	120,8	65	157	75	178,27
	Соус "Кетчуп"	25	13,2	25	13,2	25	13,2
	Горохове пюре	120	254	150	300	150	300
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Чай	200	40	200	40	200	40
	Фрукти	100	32	100	32	100	32
	<b>Всього</b>	<b>475</b>	<b>577,00</b>	<b>540</b>	<b>706,20</b>	<b>575</b>	<b>784,97</b>
<b>Вівторок</b>							
	Салат з буряком та сухариками	75	115	75	115	100	153,3
	Курка тушкована в томатному соусі	65	98	75	139	85	168
	Каша гречана(розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Компот із свіжих фруктів	200	94	200	94	200	94
	Фрукти	100	70	100	70	100	70
	<b>Всього</b>	<b>590</b>	<b>580,70</b>	<b>650</b>	<b>701,80</b>	<b>685</b>	<b>769,10</b>
<b>Середа</b>							
	Салат овочевий	50	80,00	75	120,00	75	120,00
	Котлета рибна	60	99,30	90	149,00	120	198,60
	Картопляне пюре	120	163,6	150	204,5	150	204,5
	Сік	200	98	200	98	200	98
	Фрукти	100	95	100	95	100	95
	<b>Всього</b>	<b>530</b>	<b>535,90</b>	<b>615</b>	<b>666,50</b>	<b>645</b>	<b>716,10</b>
<b>Четвер</b>							
	Салат овочевий з відварним яйцем	75	105	75	105	100	140
	Запіканка сирна з яблуком та морквою	150	287	180	339	200	376,6
	Какао з молоком	180	109,91	200	122,12	200	122,12
	Фрукти	100	55	100	55	100	55
	<b>Всього</b>	<b>550</b>	<b>556,91</b>	<b>555</b>	<b>621,12</b>	<b>600</b>	<b>693,72</b>
<b>П'ятниця</b>							
	Салат з капусти	50	48,00	75	72,00	75	96,00
	Чахохбілі з куркою	75	126,29	100	148	120	168,4
	Каша пшенична	120	159,92	150	189,9	150	189,9
	Узвар	180	103	180	103	200	114
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	100	39,3	100	39,3	100	39,3
	<b>Всього</b>	<b>555</b>	<b>547,51</b>	<b>655</b>	<b>670,20</b>	<b>695</b>	<b>725,60</b>

Збірник ешептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для дітей 14-18 р.	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
	2-й тиждень		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал		Енерго- цінність, ккал
1	2	3	4	3	4	3	4
<b>Понеділок</b>							
	Салат з капусти з ароматною олією	50	55	75	82,5	100	110
	Курячий кебаб з сиром кисломолочним	50	110	60	132	70	154
	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	150	203,3	150	203,3
	Кавовий напій з молоком	200	130	200	130	200	130
	Фрукти	100	90	100	90	100	90
	<b>Всього</b>	<b>420</b>	<b>547,62</b>	<b>485</b>	<b>637,80</b>	<b>520</b>	<b>687,30</b>
<b>Вівторок</b>							
	Салат з буряка	50	44,00	50	44,00	100	88,00
	Бігос з гречкою та курячим м'ясом	155	350	185	417,7	200	451,6
	Компот із свіжих яблук	150	65	200	90	200	90
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	100	35	100	35	100	35
	<b>Всього</b>	<b>385</b>	<b>565,00</b>	<b>485</b>	<b>704,70</b>	<b>550</b>	<b>782,60</b>
<b>Середа</b>							
	Салат з овочів	50	45,00	50	45,00	75	67,50
	Рибні нагетси	70	113,8	105	170,7	105	170,7
	Соус "Кетчуп"	25	13,2	25	13,2	25	13,2
	Рис розсипчастий з орегано	120	163,6	150	204,5	150	204,5
	Сік	200	98	200	98	200	98
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	100	68	100	68	100	68
	<b>Всього</b>	<b>595</b>	<b>572,60</b>	<b>680</b>	<b>717,40</b>	<b>705</b>	<b>739,90</b>
<b>Четвер</b>							
	Каша пшенична з молоком	200	168	200	168	250	218
	Запіканка сирна зі сметаною	120/10	253,60	150/15	273,60	150/15	273,60
	Каво з молоком	180	109,91	200	122,12	200	122,12
	Фрукти	100	68	100	68	100	68
	<b>Всього</b>	<b>590</b>	<b>599,51</b>		<b>631,72</b>		<b>681,72</b>
<b>П'ятниця</b>							
	Салат овочевий з яйцем	110	81,00	110	81,00	120	90,00
	Курка по- італійськи	50	109,00	60	130,80	70	152,60
	Макарони відварні з маслом	120	132,00	150	201,00	150	201,00
	Кисіль	180	106	200	118	200	118
	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
	Фрукти	70	90	70	68	100	95
	<b>Всього</b>	<b>560</b>	<b>589,00</b>	<b>640</b>	<b>716,80</b>	<b>690</b>	<b>774,60</b>

№	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для дітей 14-18 р.	
		Вихід, г	525-630	Вихід, г	600-720	Вихід, г	675-810
			Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал		Енергоцінність, ккал
2	3	4	3	4	3	4	
<b>Понеділок</b>							
	Салат з моркви	50	48,00	75	72,00	100	96,00
	Львіві голубці з м'яса птиці	160	367	185	424	210	481
	Компот із свіжих фруктів	180	55,00	200	61	200	61
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Фрукти	100	35,00	100	35,00	100	35,00
	<b>Всього</b>	<b>590</b>	<b>576,00</b>	<b>510</b>	<b>710</b>	<b>560</b>	<b>791</b>
<b>Вівторок</b>							
	Салат з буряка та сухариками	75	110,90	100	138,40	100	138,40
	Курячий шніцель	40	110,00	56	154,00	70	192,50
	Картопля запечена з куркумою	120	168,94	150	186,20	200	248,27
	Соус "Кетчуп"	50	31,75	50	31,75	60	38,10
	Чай	200	59,00	200	59,00	200	59,00
	Фрукти	100	85,00	100	85,00	100	85,00
	<b>Всього</b>	<b>585</b>	<b>565,59</b>	<b>656</b>	<b>654,35</b>	<b>730</b>	<b>761,27</b>
<b>Середа</b>							
	Салат з морквою та сиром	75	86,17	75	86,17	100	115,00
	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	105,10	90	116,78	90	116,78
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	Сік	200	98,70	200	98,70	200	98,70
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Фрукти	100	65,00	100	65,00	100	65,00
	<b>Всього</b>	<b>485</b>	<b>558,67</b>	<b>565</b>	<b>650,45</b>	<b>590</b>	<b>678,98</b>
<b>Четвер</b>							
	Салат із свіжих помідор	50	51,00	50	51,00	50	51,00
	Курячі негетси	50	107,90	50	107,90	75	161,86
	Горохове пюре	120	163,60	150	204,50	150	204,50
	Кав'язо з молоком	200	122,12	200	122,12	200	122,12
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Фрукти	100	68,00	100	68,00	100	68,00
	<b>Всього</b>	<b>580</b>	<b>569,72</b>	<b>600</b>	<b>671,52</b>	<b>625</b>	<b>725,48</b>
<b>П'ятниця</b>							
	Салат з овочів та яєць	75	80,20	75	80,20	100	106,90
	Запіканка із кисломолочного сиру та моркви	100	295,40	120	354,00	150	393,00
	Сметана	15	30,90	15	30,90	20	41,20
	Компот із свіжих фруктів	200	114,00	200	114,00	200	114,00
	Фрукти	100	70,00	100	70,00	100	100,00
	<b>Всього</b>	<b>390</b>	<b>590,50</b>	<b>410</b>	<b>649,10</b>	<b>470</b>	<b>755,10</b>

№	Найменування страв	цінність для дітей 6-11 р.		Енергетична цінність для дітей 11-14 р.		Енергетична цінність для дітей 14-18 р.	
		Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вихід, г	Енергоцінність, ккал	Вихід, г	Енергоцінність, ккал
		3	4	3	4	3	4
<b>Понеділок</b>							
	Салат з заличеної капусти	75	66,70	75	66,70	100	90,00
	Печення по-домашньому з картопляним м'ясом	150	383	200	509	200	509
	Сир	200	70,00	200	70,00	200	70,00
	Фрукти	100	68,00	100	68,00	100	68,00
	<b>Всього</b>	<b>525</b>	<b>587,70</b>	<b>575</b>	<b>713,70</b>	<b>600</b>	<b>737,00</b>
<b>Вівторок</b>							
	Салат овочевий з яйцем	75	102,00	75	102,00	100	137,00
	Пампучкі з куркою	75	136,00	100	181,30	130	235,70
	Каша гречана розсипчаста з чебрецем	120	132,7	150	165,8	150	165,8
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Компот із свіжих яблук	200	98,7	200	98,7	200	98,7
	Фрукти	100	30,0	100	30,0	100	30,0
	<b>Всього</b>	<b>500</b>	<b>570,40</b>	<b>575</b>	<b>665,80</b>	<b>630</b>	<b>785,20</b>
<b>Середа</b>							
	Ікра з моркви	75	76,50	75	76,50	100	102,00
	Хек смажений	50	85	75	127,5	100	170
	Горохове пюре	120	250,00	150	312,00	150	312,00
	Соус "Кетчуп"	25	13,20	25	13,20	25	13,20
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	50	118,00	50	118,00
	Кисіль	180	51,00	180	51,00	200	57,00
	Фрукти	100	40,00	100	40,00	100	40,00
	<b>Всього</b>	<b>480</b>	<b>593,55</b>	<b>555</b>	<b>698,20</b>	<b>625</b>	<b>779,97</b>
<b>Четвер</b>							
	Ікра бурячкова	50	52,0	50	52,0	75	78,0
	Голубці ліниві з м'ясом	160	367,0	185	424,0	210	481,0
	Соус "Кетчуп"	30	19,1	30	19,1	30	19,1
	Хліб цільнозерновий	30	71,0	50	118,0	50	118,0
	Чай	180	32,0	200	35,0	200	35,0
	Фрукти	100	45,00	100	45,00	100	45,00
	<b>Всього</b>	<b>550</b>	<b>586,1</b>	<b>615</b>	<b>693,1</b>	<b>665</b>	<b>776,1</b>
<b>П'ятниця</b>							
	Овочеve рагу	100	122,0	100	122,0	100	122,0
	Локшинник з сиром кисломолочним	150	295,6	200	394,0	250	492,0
	Какао з молоком	180	109,9	200	122,1	200	122,1
	Фрукти	100	50,0	100	50,0	100	50,0
	<b>Всього</b>	<b>430</b>	<b>577,4</b>	<b>500</b>	<b>638,1</b>	<b>550</b>	<b>766,1</b>

