«ПОГОДЖУЮ»
Начальник Ізмаїльського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби в
Одеській області
_____ Олександр ПРОДАНОВ
_____ 2026 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
ФОП Онацька Р.О.
_____ Рузална ОНАЦЬКА
_____ 2026 року

ПЕРСПЕКТИВНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
на осінній період 2026 року
для одноразового харчування учнів
Ізмаїльської гімназії №10 Ізмаїльського району Одеської області
на осінній період 2026-2027 навчального року
СНІДАНКИ

ІІІ ТИЖДЕНЬ															
Найменування страв та виробів	**Діти від 6 до 11 р.**					**Діти від 11 до 14 р.**					**Діти від 14 до 18 р.**				
	Вих, г	**Б, г**	**Ж, г**	**В, г**	**ЕЦ, ккал**	**Вих, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**В, г**	**ЕЦ, ккал**	**Вих, г**	**Б, г**	**Ж, г**	**В, г**	**ЕЦ, ккал**
Понеділок															
Салат з огірків та петрушки	**100**	1,53	3,15	4,49	49	**120**	1,53	3,15	4,49	49	**120**	1,53	3,15	4,49	49
Омлет з куркумою	**45**	5,33	5,27	0,69	71	**45**	5,33	5,27	0,69	71	**45**	5,33	5,27	0,69	71
Макарони з сиром	**120**	6,2	10,2	17,3	181	**150**	7,7	12,7	21,6	226	**150**	7,7	12,7	21,6	226
Сік	**200**	1,0	0	19,1	84	**200**	1,0	0	19,1	84	**200**	1,0	0	19,1	84
Фрукти (яблука)	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39
Всього		**14,36**	**18,92**	**50,48**	**424**		**15,86**	**21,42**	**54,78**	**469**		**15,86**	**21,42**	**54,78**	**469**
Вівторок															
Салат зі свіжих огірків та томатів	**100**	1,01	5,01	3,60	62	**120**	1,01	5,01	3,60	62	**120**	1,01	5,01	3,60	62
Вареники з картоплею	**130**	2,47	2,86	21,02	119	**150**	3,12	3,33	26,34	147	**170**	3,12	3,33	26,34	147
Нагетци з курячого філе	**50**	7,64	12,2	3,21	148	**60**	10,9	17,3	4,57	210	**70**	13	20,6	5,45	250
Йогурт	**125**	0,3	0,9	24,9	108	**125**	0,3	0,9	24,9	108	**125**	0,3	0,9	24,9	108
Фрукти (сливи)	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39
Всього		**17**	**27**	**67,4**	**575**		**22**	**34**	**81**	**712**		**24**	**37**	**82**	**752**
Середа															
Капуста тушкована	**100**	2,19	5,59	6,44	85	**120**	2,6	6,7	7,7	102	**120**	2,6	6,7	7,7	102
Чілі конкарне з фасолею та куркою	**180**	26,80	5,18	24,35	250	**250**	38,29	7,4	34,79	357	**250**	38,29	7,4	34,79	357
Сир твердий	**15**	3,4	4,3	0,7	52	**15**	3,4	4,3	0,7	52	**15**	3,4	4,3	0,7	52
Хліб цільнозерновий	**30**	1,8	2,4	10	71	**50**	3	4	16,7	118	**50**	3	4	16,7	118
Узвар з суміші сухофруктів	**200**	80,80	0,2	0,7	18,7	**200**	80,80	0,2	0,7	18,7	**200**	80,80	0,2	0,7	18,7
Фрукти (груші)	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39
Всього		**34,59**	**16,57**	**54,49**	**507**		**47,69**	**21,5**	**72,89**	**678**		**47,69**	**21,5**	**72,89**	**678**
Четвер															
Салат Осінній	**100**	1,51	2,89	5,08	49	**120**	1,81	3,46	6,09	58,8	**120**	1,81	3,46	6,09	58,8
Хек запечений у бешамелі	**60**	10	0,99	1,71	56	**90**	15	1,47	2,72	84	**120**	20	1,98	3,42	122
Булгур з орегано	**120**	9,86	10,4	42,84	307,43	**150**	10,9	11,5	47,24	339,93	**150**	13,6	14,40	58,24	421,19
Хліб цільнозерновий	**30**	1,8	2,4	10	71	**50**	3	4	16,7	118	**50**	3	4	16,7	118
Какао з молоком	**200**	3,5	3,1	4,8	62	**200**	3,5	3,1	4,8	62	**200**	3,5	3,1	4,8	62
Фрукти (яблуко)	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39
Всього		**29**	**22**	**78,6**	**634**		**37**	**26**	**92**	**750**		**44**	**29**	**103**	**860**
П'ятниця															
Овочеве рагу	**100**	49	1,51	3,09	5,59	**120**	3,39	2,77	8,13	66	**120**	3,39	2,77	8,13	66
Сирна запіканка з родзинками	**125**	13,8	6,31	10,98	156	**125**	13,8	6,31	10,98	156	**125**	13,8	6,31	10,98	156
Чай з мелісою	**150**	0,9	0	0	0,4	**150**	0,9	0	0	0,4	**150**	0,3	0	0	0,4
Фрукти (слива)	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39	**100**	0,3	0,3	8,9	39
Всього		**67,2**	**11,22**	**47,07**	**333,59**		**22,69**	**13,28**	**58,11**	**427**		**22,69**	**13,28**	**58,11**	**427**