«ПОГОДЖУЮ»
Начальник Ізмаїльського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби в
Одеській області

Олександр ПРОДАНОВ
30.09 2026 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
ФОП Онацька Р. О.

Рузанна 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

I 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															
Свіжі огірки	**100**	3,4	5,4	5,9	84	**120**	3,9	5,7	6	87	**120**	3,9	5,7	6	87
Омлет з квасолею	**50**	5,5	5	3	79	**50**	5,5	5	3	79	**50**	5,5	5	3	79
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
Хліб цільнозерновий	**30**	1,8	2,4	10	71	**50**	3	4	16,7	118	**50**	3	4	16,7	118
Сік	**200**	1	0	19,1	84	**200**	1	0	19,1	84	**200**	1	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		**17,7**	**23,3**	**64,2**	**538**		**21,4**	**27,7**	**75,3**	**633**		**21,4**	**27,7**	**75,3**	**633**
Вівторок															
Салат з огірка, зеленого горошку з насінням соняшнику	**100**	3,43	6,08	6,74	93	**120**	4,11	7,3	8	111	**120**	4,11	7,3	8	111
Бургер (по Клопотенко)	**180**	23,4	14,3	54,46	440,58	**180**	23,4	14,3	54,46	440,58	**180**	23,4	14,3	54,46	440,58
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		**27**	**21,5**	**95**	**680**		**28**	**22,8**	**96,25**	**698**		**28**	**22,8**	**96,25**	**698**
Середа															
Салат зі свіжих томатів та зеленню	**100**	1,15	3,13	5	50	**120**	1,38	3,76	6	60	**120**	1,38	3,76	6	60
Гречаники	**150**	16,2	19,7	25,21	351	**215**	23,96	28,24	36,13	504	**255**	28,42	33,49	42,85	597
Какао з молоком	**200**	2	6,3	6,3	86	**200**	2	6,3	6,3	86	**200**	2	6,3	6,3	86
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		**19,6**	**29,4**	**45,4**	**526**		**33,6**	**42**	**57,3**	**689**		**34**	**43,8**	**64**	**782**
Четвер															
Салат з томатів та огірків	**100**	1,17	3,15	6,78	59	**120**	1,40	3,78	8,14	71	**120**	1,40	3,78	8,14	71
Рибна котлета	**70**	12,1	2,59	3,45	128	**90**	18,1	3,89	20,18	192	**120**	24,2	5,19	26,90	256
Картопля відварна з кропом та вершковим маслом	**120**	2,47	2,86	21,02	119	**150**	3,12	3,33	26,34	147	**150**	3,12	3,33	26,34	147
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 із сухофруктів	**200**	6,18	5,34	10,12	112	**200**	6,18	5,34	10,12	112	**200**	6,18	5,34	10,12	112
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		**24**	**16,6**	**60,27**	**528**		**32**	**20,6**	**90,3**	**608**		**41**	**21**	**63,9**	**743**
П'ятниця															
Салат з огірків та петрушки	**100**	1,53	3,15	4,49	49	**120**	1,83	3,8	5,4	59	**120**	1,83	3,8	5,4	59
Каша пшенична з морквою	**120**	4,86	4,0	31,52	182	**150**	6,08	5,01	39,4	228	**150**	6,08	5,01	39,4	228
Хліб цільнозерновий	**30**	1,8	2,4	10	71	**50**	3	4	16,7	118	**50**	3	4	16,7	118
Сирники з родзинками	**100/5**	15,3	10,5	20,51	240	**110/5**	15,3	10,5	20,51	240	**110/5**	15,3	10,5	20,51	240
Чай (без цукру)	**200**	0	0	0	0	**200**	0	0	0	0	**200**	0	0	0	0
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		**23,8**	**20,3**	**75,4**	**536**		**26,5**	**20**	**90**	**684**		**26,5**	**20**	**90**	**684**