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

Олександр ПРОДАНОВ
30.09.№10 2026 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
ФОП Онацька Р.О.

Руслана ОНАЦЬКА
30.09 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

IV 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															
Асорті овочеве	100	2,19	5,59	6,44	85	120	2,6	6,7	7,7	102	120	2,6	6,7	7,7	102
Оладки зі сметаною	**50/5**	5,86	5,19	3,28	84	**50/5**	5,86	5,19	3,28	84	**60/5**	11,7	10,3	6,56	168
Вермішель з сиром	**120**	13,6	3,32	78,52	405	**150**	17,1	4,16	98,15	506	**150**	17,1	4,16	98,15	506
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		**23**	**14,4**	**116**	**697**		**27**	**16,3**	**137**	**815**		**32**	**21**	**140**	**899**
Вівторок															
Свіжий огірок	**100**	1,17	3,15	6,78	59	**120**	1,40	3,78	8,14	71	**120**	1,40	3,78	8,14	71
Бургер (по Клопотенко)	**180**														
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		**36**	**18**	**66,3**	**580**		**44**	**23**	**77**	**704**		**44**	**23**	**77**	**704**
Середа															
Салат з капустою та зеленим горошком	**100**	96,0	6,0	5,5	5,6	**120**	96,9	6,9	6,4	6,5	**120**	96,9	6,9	6,4	6,5
Яйце відварне	**40**	62,8	5,08	4,6	0,28	**40**	62,8	5,08	4,6	0,28	**40**	62,8	5,08	4,6	0,28
Гречаники	**150**	16,2	19,7	25,21	351	**150**	16,2	19,7	25,21	351	**150**	16,2	19,7	25,21	351
Хліб цільнозерновий	**30**	1,8	2,4	10	71	**50**	3	4	16,7	118	**50**	3	4	16,7	118
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
Чай з родзинками	**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 (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		**22**	**27**	**49**	**523**		**22**	**27**	**49**	**523**		**22**	**27**	**49**	**523**
Четвер															
Салат зі свіжих огірків та томатів	**100**	1,01	5,01	3,60	62	**120**	1,21	6,0	4,32	74,4	**120**	1,21	6,0	4,32	74,4
Риба тушкована	**60**	10,3	3,15	2,01	76	**90**	15,4	4,73	3,01	114	**120**	4,58	1,19	23,07	122
Булгур	**120**	2,98	2,64	30,23	160	**150**	3,73	3,30	37,78	200	**150**	3,73	3,30	37,78	200
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**	6,18	5,34	10,12	112	**200**	6,18	5,34	10,12	112	**200**	6,18	5,34	10,12	112
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		**22,57**	**18,84**	**64,86**	**520**		**29,62**	**22,68**	**80,11**	**645**		**18,8**	**19,14**	**100,17**	**653**
П'ятниця															
Бануш 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
Салат з томатів та квасолі	**100**	1,17	3,15	6,78	59	**120**	1,40	3,78	8,14	71	**120**	1,40	3,78	8,14	71
Запіканка сирна з ягідним кулі	**125**	14,4	8,99	14,87	201	**125**	14,4	8,99	14,87	201	**125**	14,4	8,99	14,87	201
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 (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		**20,3**	**16,3**	**61**	**481**		**22**	**17,3**	**70**	**539**		**22**	**17,3**	**70**	**539**