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

Олександр ПРОДАНОВ
30.09. 2026 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
ФОП Онацька Р.О.

Рузанна 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

ІІ 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 осінній	**100**	1,24	3,02	7,45	61	**120**	1,48	3,62	8,94	73,2	**120**	1,48	3,62	8,94	73,2
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**	2	6,3	6,3	86	**200**	2	6,3	6,3	86	**200**	2	6,3	6,3	86
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		**25,9**	**17,6**	**89**	**624**		**26**	**18**	**91,4**	**636**		**26**	**18**	**91,4**	**636**
Вівторок															
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
Вареники з картоплею	**130**	2,47	2,86	21,02	119	**150**	3,12	3,33	26,34	147	**170**	3,26	3,81	27,36	150
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
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
Узвар із сухофруктів	**200**	0,3	0,9	24,9	108	**200**	0,3	0,9	24,9	108	**200**	0,3	0,9	24,9	108
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		**18,2**	**28**	**72,8**	**615**		**23,7**	**37**	**86,8**	**769**		**24,8**	**37,3**	**95,7**	**809**
Середа															
Салат з томатів	**100**	1,17	3,15	6,78	59	**120**	1,40	3,78	8,14	71	**120**	1,40	3,78	8,14	71
Булгур з орегано	**120**	2,98	2,64	30,23	160	**150**	3,73	3,30	37,78	200	**150**	3,73	3,30	37,78	200
Фрикадельки рибні	**60**	8,6	1,2	1	45	**90**	12,9	1,8	1,6	54	**120**	10,3	1,44	1,2	67
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	0	19,1	84	**200**	1,0	0	19,1	84	**200**	0,1	0	19,1	84
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
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		**27,67**	**14,31**	**64,12**	**488**		**36,85**	**17,38**	**80,57**	**604**		**34,25**	**17,02**	**80,17**	**617**
Четвер															
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		62,8	5,08	4,6	0,28
Каша гречана з курячим м'ясом	**150**	17,7	5,5	15,9	176,0	**200**	23,6	7,3	21,3	234,6	**250**	29,4	9,1	26,6	293,3
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 (груши)	**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		**27,5**	**16,5**	**40,8**	**411**		**33,6**	**18,6**	**46,32**	**472**		**39,7**	**20,4**	**51,6**	**531**
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
Рагу з курячим м'ясом та квасолею	**150**	5,31	6,68	27,64	190,96	**170**	5,31	6,68	27,64	190,96	**190**	6,52	7,7	34,04	230,95
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 (без цукру)	**200**	0	0	0	0	**200**	0	0	0	0	**200**	0	0	0	0
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		**18**	**21**	**54**	**478**		**19,6**	**24**	**61,8**	**535**		**20,9**	**25**	**68,2**	**575**