

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник управління Державного нагляду за дотриманням  
санітарного законодавства головного управління

Держпродспоживслужби  
В Дніпропетровській області



О.Г. Губський  
2021 рік

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор  
ТОВ «Контракт Продрезерв 5»



Г.О. Авліко  
2021 рік

Примірне чотириденне сезонне меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі  
п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

1 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 1 тиждень	Вікова група		
	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
<b>ПОНЕДІЛОК</b>			
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Снігат з білоголової капуста свіжкі з морквою	100	100	100
Омлет натуральний запечений (Я, Л, МП)	50	50	50
Рис розсипчастий з овочами з маслом вершковим (ЗП, Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Сир твердий (Л, МП)	14	14	14
Чай	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
<b>ВІТТОРОК</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Снігат з пекінської капуста з кмином	110	110	110

Котлети з курячого м'яса запечені (ЗП, Г)	90	130	150
Каша вівсяна густа з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Какао на молоці (МП, Л)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
<b>СЕРЕДА</b>			
Салат із моркви з родзинками	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Каша гречана густа з маслом вершковим (Л, МП)	105	105	105
Пудинг з сирю кисломолочного (Л, МП, ЗП, Г, Я)	120/3	150/4	150/4,5
Сік фруктовий	130	130	130
Фрукти свіжі (по сезону)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
<b>ЧЕТВЕР</b>			
Салат з огірків квашених з цибулею	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Кислі риби припущені (Р, Я, Г, ЗП)	100	100	100
Картопля відварена з маслом вершковим (Л, МП)	85	125	170
або Пюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Йогурт (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Фрукти свіжі (по сезону)	125	125	125
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>			
Салат "Вітамінний"	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Філе, тушковане в сметані (Л, МП)	100	90	90
Макаронні вироби відварні з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	50/50	70/50	85/50
Напій з плодів шипшини	120/3	150/4	150/4,5
Фрукти свіжі (по сезону)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100



**Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон**  
**М. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)**

**1 ТИЖДЕНЬ**

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років		виконання	Вікова група від 11 до 14 років		виконання	Вікова група 14-18 років		виконання
	НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ	
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г									
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень									
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	496,35	99	500	490,46	98	500	490,46	98
Соки фруктові, овочеві, фруктововигідні, фруктовово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	500	500	100	500	500	100	500	500	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолюджувачів, г	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція	50	50	100	50	50	100	50	50	100
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		360			450			450	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій</b>									
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	4	4	100	4	4	100	4	4	100
	120	120		150	150		150	150	



ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ									
КАРТОПЛІ, порцій									
Хліб цільнозерновий, г	1	1	100	1	1	100	1	1	100
Риба різні сорти морської риби, г	90	90	100	150	150	100	150	150	100
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порцій без шкіри та кісток, г	60	60,40	101	90	88,89	99	120	120,89	101
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	140	142,20	102	200	202,20	101	240	239,40	100
Молоко, норма 200 г	1	0,94	94	1	0,94	94	1	0,94	94
Йогурт або кефір, норма 125г		214,15=1,0 7 порц.			214,15=1,0 7 порц.			214,15=1,0 7 порц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		125=1 порц.			125=1 порц.			125=1 порц.	
Сир твердий, норма 15г		100=0,8 порц.			100=0,8 порц.			100=0,8 порц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		14=0,93 порц.			14=0,93 порц.			14=0,93 порц.	
		28,9=1,16 порц.			28,9=1,16 порц.			28,9=1,16 порц.	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>									
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	5	4,96	99	5	4,96	99	5	4,96	99
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,50	100
	27,5	27,85	101	32,5	30,75	95	37,5	33,35	90



Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	5,060	58	13,125	5,920	45	13,125	6,290	48
Цукор (обмежується додання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	66	37,5	24,75	66	37,5	24,75	66
Якщо без додання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	100
Чай без вмісту кофеїну, без додання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.  
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність		І тиждень				
Вікова група дітей від 6 до 11 років		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	
Орієнтовна Норма (сніданок)		18-21	17-21	73-88	525-630	
Факт середньоденний	Вікова група дітей від 11 до 14 років	25,31	17,55	80,35	580,61	
Орієнтовна Норма (сніданок)		21-25	21-25	81-98	600-720	
Факт середньоденний	Вікова група дітей від 14 до 18 років	31,38	19,91	92,16	673,3	
Орієнтовна Норма (сніданок)		23-27	23-27	93-112	675-810	
Факт середньоденний		34,51	21,14	93,27	701,4	

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

2 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 2 тиждень		Вікова група		
		Від 6 до 11 років	Від 11 до 14 років	Від 14 до 18 років
<b>ПОНЕДІЛОК</b>				
Сніданок				
Салат з пекінської капусти з апельсинами	Вихід, г	100	100	100
Омлет з горошком зеленим запечений (Л, МП, Д)	60	60	60	60
Каша вівсяна гурзла з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5	150/4,5
Кефір (Л, МП)	125	125	125	125
Фрукти свіжі (по сезону)	85	85	85	85
<b>ВІТРОК</b>				
Сніданок				
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою та горошком зеленим	6-11 років	11-14 років	14-18 років	
Рис "Паелья" з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
Какао на молоці (Л, МП)	75	55	55	55
Фрукти свіжі (по сезону)	170/3	225/4	235/4,5	235/4,5
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	200	200	200	200
	100	100	100	100
	30	50	50	50
<b>СЕРЕДА</b>				
Сніданок				
Релька з олією	6-11 років	11-14 років	14-18 років	
Фрикадельки з м'яса курячого припущені з маслом вершковим (МП, Л, ЗП, Г)	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
Картопляний гратен (Л, МП)	100	100	100	100
або Цюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	90/1	120/1,5	155/2	155/2
Компот із суміші сухофруктів	120	150	150	150
Сир твердий (МП, Л)	120/2	150/2,5	150/2,5	150/2,5
Фрукти свіжі (по сезону)	200	200	200	200
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	9	8	8	8
	100	100	100	100
	30	50	50	50



ЧЕТВЕР		6-11 років		11-14 років		14-18 років	
Сніданок		Вихід, г		Вихід, г		Вихід, г	
Салат з буряків з сиром твердим та часником (МП, Л)		95		90		90	
Риба (філе) запечена (Р, Я, ЗП, Г)		55		80		105	
Каша гречана з овочами та маслом вершковим (Л, МП)		120/3		150/4		150/4,5	
Сік фруктовий		200		200		200	
Фрукти свіжі (по сезону)		100		100		100	
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)		30		50		50	
П'ЯТНИЦЯ		Від 6 до 11 років		Від 11 до 14 років		Від 14 до 18 років	
Сніданок		Вихід, г		Вихід, г		Вихід, г	
Салат з білоголової капуста свіжої з яблуками		100		100		95	
Макаронні вироби відварні з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)		120/1,5		150/2,5		150/3	
Сирники з морквою зі сметаною (Л, МП, ЗП, Г, Я)		100/10		100/10		100/10	
Чай		200		200		200	
Фрукти сушені (курага або родзинки)		25		25		25	
Фрукти свіжі (по сезону)		65		65		65	

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотириденним сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

### 2 ТИЖДЕНЬ

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років		% виконання	Вікова група від 11 до 14 років		% виконання	Вікова група від 14 до 18 років		% виконання
	НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ	
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г									
Квашені овочі квашені овочі можуть	500	490,63	98	500	489,79	98	500	489,09	98





приготовлені до повної готовності, шт.			100				100			100			100			100
Молоко, норма 200 г		274,1=1,37 порції			293,1=1,47п орції				293,1=1,47 порції							
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1порція			125=1порція				125=1порція							
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		70=0,56порції			70=056порції				70=056порції							
Сир твердий, норма 15г		17=1,13порції			15,58=1,04п орції				15,58=1,04 порції							
Сметана 21% жирності, норма 25г		21,88=0,88 порції			21,25=0,85п орції				21,25=0,85 порції							
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	5	4,94	99	5	4,92	98	5	4,92	4,92	98						98
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,5	22,5	100						100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,38	100	32,5	30,70	95	37,5	33,75	33,75	90						90
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	4,890	56	13,125	5,620	43	13,125	6,030	6,030	46						46
Цукор (обмежується додавання цукру та мелу під час приготування страв і напоїв), г	37,5	34,50	92	37,5	33,25	89	37,5	33	33	88						88
Какао без додавання цукрів та підсолюджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	6	100						100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолюджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	0,5	100						100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі її втленого перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.  
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність	2 тиждень			
	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Орієнтовна Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	24,7	17,28	79,64	572,83
Вікова група дітей від 11 до 14 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	30,6	19,69	91,34	664,96
Вікова група дітей від 14 до 18 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	33,65	20,62	92,09	688,54

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021 р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".



### 3 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 3 тиждень		Вікова група		
	ПОНЕДІЛОК	ВІД 6 ДО 11 РОКІВ	ВІД 11 ДО 14 РОКІВ	ВІД 14 ДО 18 РОКІВ
	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат "Вітамінний"	65	60	60	60
Пряжена гуральська (Я, Л, МП, ЗП, Г)	60	60	60	60
Каша гречана з овочами та томатом з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5	150/4,5
Чай	200	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100	100
Сир твердий (Л, МП)	7	7	7	7
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50	50
<b>ВІВТОРОК</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років	від 14 до 18 років
	Сніданок			
Овочі різні квашені (огірки, помідори тощо)	25			
Бигочки з курячого м'яса припущені (ЗП, Г)	85	130	150	150
Квасоля з солідким перцем з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5	150/4,5
Какао на молоці (Л, МП)	200	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30	50	50	50
<b>СЕРЕДА</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років	від 14 до 18 років
	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з білоголової капуста свіжої з морквою	85	85	85	85
Пюре картопляне з морквою з маслом вершковим (Л, МП)	120/2	150/3	150/3,5	150/3,5
Пудинг сирно-яблучний зі сметаною (Л, МП, ЗП, Г, Я)	100/5	100/5	100/5	100/5
Напій з плодів шипшини	200	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	80	80	80	80
<b>ЧЕТВЕР</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років	від 14 до 18 років
	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г

Салат із моркви з селерою (С)	75		65	60
Риба (філе) припущена (Р)	50		75	100
Каша рисова з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	120/3		150/4	150/4,5
Йогурт (Л, МП)	125		125	125
Фрукти свіжі (по сезону)	100		100	100
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30		50	50
<b>П'ЯТНИЦЯ</b>				
Сніданок				
Салат з капусти пекінської з кунжутом (К)	100	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Філе куряче, тушковане в сметанному соусі з куркумою (МП, Л, ЗП, Г)	50/40		70/35	85/35
Полента з маслом вершковим (ЗП, МП, Л)	120/3		150/4	150/4,5
Сік фруктовий	200		200	200
Фрукти сушені (родзинки або курага)	25		25	25
Фрукти свіжі (по сезону)	100		100	100

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотириденним сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

### 3 ТИЖДЕНЬ

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група 6-11 років		% виконання	Вікова група 11-14 років		% виконання	Вікова група 14-18 років		% виконання
	НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ		НОРМА	ФАКТ	
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	492,64	99	500	496,56	99	500	498,06	100
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень									
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100



Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолджувачів, г	50	50	100	50	50	50	100	50	50	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360				450			450	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція										
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція		120				150			150	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій</b>	480 (4)	4	100	600 (4)	4	100	600 (4)	4	150	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120 (1)	120				150		150 (1)	150	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій</b>	1	1	100	1	1	100	1	1	1	100
Хліб цільнозерновий, г	90	90	100	150	150	100	100	150	150	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,67	101	90	91,00	101	101	120	121,34	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім володглавної, вага порцій без шкіри та кісток, г	140	138,30	99	200	202,20	101	240	239,4	100	
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	1,00	100	1	1,00	100	1	1	1	100
Молоко, норма 200 г		255,76=1,28 порцій			270=1,35 порцій			270=1,35 порцій		
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порція			125=1 порція			125=1 порція		
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		61=0,49 порції			61=0,49 порції			61=0,49 порції		
Сир твердий, норма 15г		7=0,47 порції			7=0,47 порції			7=0,47 порції		
Сметана 21% жирності, норма 25г		42,4=1,7 порції			39,9=1,6 порції			39,9=1,6 порції		
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	5	4,94	99	5	4,91	98	5	4,91	98	



Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	100	20	20,00	100	22,5	22,5	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,40	100	32,5	29,81	92	37,5	34	91
Сіль використується лише йодована сіль, г	8,75	4,920	56	13,125	5,670	43	13,125	5,920	45
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	30,85	82	37,5	32,50	87	37,5	32,25	86
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100

Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотириденним сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність		3 тижень			
Вікова група дітей від 6 до 11 років		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Орієнтовна Норма (сніданок)		18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний		23,46	16,7	76,01	548,22
Вікова група дітей від 11 до 14 років					
Орієнтовна Норма (сніданок)		21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний		29,75	18,82	87,37	637,85
Вікова група дітей від 14 до 18 років					
Орієнтовна Норма (сніданок)		23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний		32,64	19,5	87,7	656,8



Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

#### 4 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 4 тиждень	Вікова група		
	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
<b>ПОНЕДІЛОК</b>	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Сніданок	90	85	85
Салат з морквою та сиром твердим (Л, МП)	55	55	55
Омлет з орєгано запечений (Я, Л, МП)	120/3	150/4	150/4,5
Овочева пастель з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	200	200	200
Компот із суміші сухофруктів	100	100	100
Фрукти свіжі (по сезону)	30	50	50
Хліб пшлянозерновий (Г, ЗП)	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
<b>ВІТРОРОК</b>	Сніданок		
Салат з білоголової капуста свіжої з морквою	100	95	95
Кебаб з сиром запечений (Л, МП, Я)	60	85	105
Макаронні вироби відварні з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Кефір (Л, МП)	120	120	120
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100
<b>СЕРЕДА</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат "Вітамінний"	95	90	90
Фрикадельки з курячого м'яса запечені з соусом сметанний з томатом (Л, МП, ЗП, Г)	100/50	145/50	170/50
Каша пшенична густа з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3	150/4	150/4,5
Чай	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100





Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	486,34	97	500	488,01	98	500	490,96	98
	Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень								
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100
Соки фруктові, овочеві, фруктововигліні, фруктововочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і пісолоджувачів, г	50	50	100	50	50	100	50	50	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360			450			450	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція									
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій</b>	480 (4)	4	100	600 (4)	4	100	600 (4)	4	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120 (1)	120		150 (1)	150		150 (1)	150	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій</b>	1	1	100	1	1	100	1	1	100
Хліб цільнозерновий, г	90	90	100	150	150	100	150	150	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,67	101	90	91,00	101	120	121,33	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порцій без шкіри та кісток, г	140	138,46	99	200	198,46		240	238,83	
Яйця варені, смажені; з додаванням мінімальної кількості	1 шт.	1 шт.		1 шт.	1 шт.		1 шт.	1 шт.	



жиру, призначені до повної готовності, шт.																			
Молоко, норма 200 г			235=1,18 порції			235=1,18 порції				235=1,18 порції				235=1,18 порції					
Йогурт або кефір, норма 125г			120=0,96 порції			120=0,96 порції				120=0,96 порції				120=0,96 порції					
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г			59,8=0,48 порції			61,8=0,49 порції				61,8=0,49 порції				63,4=0,51 порції					
Сир твердий, норма 15г			17,8=1,19 порції			17,2=1,15 порції				17,2=1,15 порції				17,2=1,15 порції					
Сметана 21% жирності, норма 25г			30=1,2 порції			29,75=1,19 порції				29,75=1,19 порції				29,75=1,19 порції					
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порції</b>	5		5,01	100	5	4,97	99	5		4,99				4,99					100
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15		15,00	100	20	20,00	100	22,5		22,5				22,5					100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5		26,25	96	32,5	29,86	92	37,5		34				34					91
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75		5,380	61	13,125	6,230	48	13,125		7,860				7,860					60
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5		32,67	87	37,5	32,00	85	37,5		34,1				34,1					91
Какао без додавання цукрів та підолоджувачів, г	6		6	100	6	6	100	6		6				6					100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підолоджувачів, г	0,5		0,5	100	0,5	0,5	100	0,5		0,5				0,5					100



Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р.  
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

Енергія та поживна цінність		4 тижднів			
Вікова група дітей від 6 до 11 років		Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Орієнтовна Норма (сніданок)		18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний		23,56	16,75	78,4	558,57
Вікова група дітей від 11 до 14 років					
Орієнтовна Норма (сніданок)		21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний		29,61	19,13	90,37	652,11
Вікова група дітей від 14 до 18 років					
Орієнтовна Норма (сніданок)		23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний		32,76	20,35	91,31	679,43

Примітка: згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "у разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

Виконання НОРМ споживання основних груп харчових продуктів згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норм) (зі змінами)

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років				Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	% виконання
	Норма за тиждень	1 тиждень ФАКТ	2 тиждень ФАКТ	3 тиждень ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	496,35	486,63	492,64	486,34	2000,00	1961,96



Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень										
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г										98
Соки фруктові, овочеві, фруктововигідні, фруктовово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл										100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г										100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція										100
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція										100
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція										100
<b>ЗАГАДНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій</b>										100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція										100
<b>ЗАГАДНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій</b>										100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г										100
Риба різні сорти морської риби, г										101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порцій без шкіри та кісток, г										101
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.										100
Молоко, норма 200 г										99
Йогурт або кефір, норма 125г										99
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г										99
Сир твердий, норма 15г										99



Сметана 21% жирності, норма 25г			28,9-1,16 норм.	21,88-0,88норми	42,4=1,7 норми	30=1,2 норми		123,18-4,93норм.	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, норми</b>	<b>5</b>	<b>4,96</b>	<b>4,94</b>	<b>4,94</b>	<b>4,94</b>	<b>5,01</b>	<b>20,00</b>	<b>19,84</b>	<b>99</b>
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	60,00	60,00	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,85	27,38	27,40	26,25	110,00	108,88	99	
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	5,060	4,890	4,920	5,380	35,000	20,250	58	
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	34,50	30,85	30,67	150,00	120,77	81	
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	6	6	6	24	24	100	
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,0	2,0	100	

Найменування основних груп харчових продуктів	Норма за тиждень	Вікова група від 11 до 14 років				Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	% виконання
		1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень			
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	490,46	489,79	496,56	488,01	2000,00	1964,82	98
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень								
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500	500	500	2000	2000	100
Соки фруктові, овочеві, фруктово-ягідні, фруктово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	200	200	200	800	800	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100



Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		450	450	450	450	450	450	1800	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150			150		450	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				150				150	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порції</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150	150		600	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порції</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	150	150	150	150	150	150	600	600	100
Риба різні сорти морської риби, г	90	88,89	88,00	91,00	91,00	91,00	360,00	358,89	100
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	200	202,20	197,77	202,20	198,46	800,00	800,63		100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготівлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1,00	0,96	1,00	4,00	3,94		99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	293,1=1,47порції	270=1,35 порції	235=1,18 порції	1012,25=5,06порц.			
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1порція	125=1 порція	120=0,96 порції	495=3,96порц.			
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.	70=0,56порції	61=0,49 порції	61,8=0,49 порції	292,8=2,34порц.			
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	15,58=1,04порції	7=0,47 порції	17,2=1,15 порції	53,78=3,59порц.			
Сметана 21% жирності, норма 25г		.28,9=1,16 порц.	21,25=0,85порції	39,9=1,6 порції	29,75=1,19 порції	119,8=4,79порц.			
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порції</b>	<b>5</b>	<b>4,96</b>	<b>4,92</b>	<b>4,91</b>	<b>4,97</b>	<b>20,00</b>	<b>19,74</b>		<b>99</b>
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	20	20,00	20,00	20,00	20,00	80,00	80,00		100



Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	32,5	30,75	30,70	29,81	29,86	130,00	121,12	93
Сіль використовується лише йодована сіль, г	13,125	5,920	5,620	5,670	6,230	52,500	23,440	45
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,25	33,25	32,50	30,00	150,00	120,00	80
Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	6	6	6	6	24	24	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,0	2,0	100

Найменування основних груп харчових продуктів	Норма за тиждень	Вікова група від 14 до 18 років				Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	% виконання
		1 тиждень ФАКТ	2 тиждень ФАКТ	3 тиждень ФАКТ	4 тиждень ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	490,46	489,09	498,06	490,96	2000,00	1968,57	98
Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень								
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500,00	500	500	2000	2000,00	100
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	200	200	200	800	800	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		450	450	450	450		1800	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150		150		450	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				150			150	

<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗАЛАНОВАНИХ ТА БОБОВИХ, порцій</b>	4	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порцій	150	150	150	150	150	150		600	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій</b>	1	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	150	150	150	150	150	150	600	600	100
Риба різні сорти морської риби, г	120	120,89	115,5	121,34	121,33	480	479,06		100
Пиття охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порцій без шкряби та кісток, г	240	239,40	238,95	239,4	238,83	960	956,58		100
Міцна варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, призначені до повної готовності, шт.	1	0,94	1	0,96	1	4	3,94		99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	293,1=1,47порцій	270=1,35 порцій	235=1,18 порцій	120=0,96 порцій	1012,25=5,06порц.		
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1порція	125=1 порція	120=0,96 порцій	495=3,96порц.			
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.	70=0,56порцій	61=0,49 порцій	63,4=0,51 порцій	294,4=2,36порц.			
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	15,58=1,04порцій	7=0,47 порцій	17,2=1,15 порцій	53,78=3,59порц.			
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.	21,25=0,85порцій	39,9=1,6 порцій	29,75=1,19 порцій	119,8=4,79порц.			
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	5	4,96	4,92	4,91	4,99	20,00	19,76		99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	22,5	22,50	22,5	22,5	22,5	90	90,00		100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	37,5	33,35	33,75	34	34,1	150	135,20		90



Сіль використовується лише йодована сіль, г	13,125	6,290	6,030	5,920	7,860	52,500	26,100	50
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,25	33	32,25	30,08	150	119,58	80
Какао без додавання цукрів та пісолоджувачів, г	6	6	6	6	6	24	24	100
Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та пісолоджувачів, г	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2,0	100

**Поживна та енергетична цінність згідно з примірним чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)**

Енергія та поживна цінність	1 тиждень			2 тиждень			3 тиждень			4 тиждень			Середнє значення за 4-ри тижні			
	Біл., г	Жир., г	Вуглевод., г	Біл., г	Жир., г	Вуглевод., г	Біл., г	Жир., г	Вуглевод., г	Біл., г	Жир., г	Вуглевод., г	Біл., г	Жир., г	Вуглевод., г	Кал., г
Висока група дітей від 6 до 11 років	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	525-630
Орієнтовна Норма (сиданок)	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	18-21	17-21	73-88	525-630
Факт середньоденний	25,31	17,55	80,35	24,7	17,28	79,64	23,46	16,7	76,01	23,56	16,75	78,4	24,258	17,07	78,60	565,06
Висока група дітей від 11 до 14 років																
Орієнтовна Норма (сиданок)	21-25	21-25	81-98	21-25	21-25	81-98	21-25	21-25	81-98	21-25	21-25	81-98	21-25	21-25	81-98	600-720
Факт середньоденний	31,38	19,91	92,16	30,6	19,69	91,34	29,75	18,82	87,37	29,61	19,13	90,37	30,335	19,39	90,31	657,06
Висока група дітей від 14 до 18 років																
Орієнтовна Норма (сиданок)	23-27	23-27	93-112	23-27	23-27	93-112	23-27	23-27	93-112	23-27	23-27	93-112	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	34,51	21,14	93,27	33,65	20,62	92,09	32,64	19,5	87,7	32,76	20,35	91,31	33,39	20,40	91,09	681,54

**Примітка:** згідно з Постановою КМУ від 23.04.2021р. №305 пункт 7 "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти, що проводять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон розроблене з урахуванням вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021р №305 (Додаток 9) (зі змінами).

В примірному чотиритижневому сезонному меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти, що проводять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на зимовий сезон дозволяється взасмоказнина овочів свіжих, салатів з овочів свіжих на овочі перероблені, салати з овочів перероблених, які різноманітні за поживною та енергетичною цінністю.

Технологічні карти на страви та кулінарні вироби, що входять до складу сніданків для організації харчування у закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування, розроблені згідно з Методичним посібником «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах», 2014 р., Збірником рецептур страв та кулінарних виробів для ПГХ, 2005р, Збірником рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000р., Збірником рецептур страв для харчування школярів, 1987р., Харчування дітей М.І. Снігур, 1988р., Збірниками рецептур фірмових страв Дніпропетровської області, Збірником рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах Є. Клопотенко.

В дужках, після назви страви, зазначено індекс алергену або непереносимої речовини.

Експертний висновок № 46/3-01 від 12.11.2021 р.  
Протокол експертизи № 46/3-01 від 10.11.2021 р.

Голова експертної комісії: Д.Т.Н., професор, завідувач кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії

Члени експертної комісії:

К.Т.Н., доцент кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії  
Д.С.М., доцент кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії

  
Ольга ГРИНЧЕНКО

  
Марина КОЛЕСНИКОВА  
  
Світлана АНДРЕЄВА

