

Затверджую:

Директор департаменту освіти
Кам'янської міської
ради



 **Наталія РЕВА**

Дата реєстрації _____

Узгоджую:

Начальник Кам'янського
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби у
Дніпропетровській області

Федір ПОЛЬЩА

Дата затвердження

14.08.2025

МЕНЮ

**перспективне примірне 4-х тижневе меню для закладів загальної
середньої освіти міста на осінній період 2025 року.**

м. Кам'янське

2025 рік

І тиждень				
Понеділок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат зі свіжих томатів та цибулі маринованої	85	85	85
	Фрітата	50	50	50
	Гречана каша розсипчаста	120	150	150
	Сік фруктовий (яблучний)	200	200	200
	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/15	50/15	50/15
	Фрукти свіжі сезонні(яблука або апельсини)	100	100	100
Обід	Салат з капусти, огірків та кропу	50	50	50
	Борщ з картоплею	250	250	250
	Сметана	25	25	25
	Запечене філе курки з орегано	50	75	90
	Каша пшенична розсипчаста	120	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	100	100	100
Вівторок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з огірків та петрушки з часником	85	85	85
	Нагетси курячі	88	125	150
	Каша рисова розсипчаста	120	150	150
	Компот із сміші сухофруктів	150	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (груші або яблука)	100	100	100
Обід	Суп гороховий	250	250	250
	Рибні стіки	70	105	140
	Соус "Кетчуп"	25	25	25
	Овочеve cote	120	120	150
	Чай з мелісою	150	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або груші)	75	75	75
Середа				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з капусти білокачанної, огірків та кропу	75	75	75
	Котлета по-міланськи з сиром твердим	88	125	150
	Макарони відварені з маслом вершковим	120	150	150
	Какао з молоком	180	180	180
	Фрукти свіжі сезонні (груші або сливи)	100	100	100

Обід	Салат з яйцем, сиром та куркумою	75	75	75
	Борщ український	250	250	250
	Сметана	25	25	25
	Китайська печеня зі свининою	150	200	250
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (апельсини або яблука)	75	75	75
Четвер				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат зі свіжих томатів та огірків	80	80	80
	Риба запечена з овочами під соусом "Бешамель"	60	90	120
	Пюре картопляне	134	168	168
	Компот із суміші сухофруктів	150	150	150
	Хліб житній з маслом вершковим та сиром твердим	30/10/15	3.1	50/10/15
	Фрукти свіжі сезонні (банан або сливи)	100	100	100
Обід	Салат з капусти білокачанної	50	50	50
	Суп квасолевий	250	250	250
	Болоньєзе з яловичини	120	170	200
	Каша рисова розсипчаста	120	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	75	75	75
П'ятниця				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Овочеве соте осіннє	93	93	93
	Пюре з бобових	120	150	150
	Зрази з сиру кисломолочного з курагою або чорносливом	60	60	60
	Сметана	25	25	25
	Чай трав'яний	180	180	180
	Фрукти свіжі сезонні(яблука або груші)	100	100	100
Обід	Салат зі свіжих томатів	50	50	50
	Капусняк "Запорізький"	250	250	250
	Плов з булгура та свининою	150	200	250
	Сік фруктовий	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або сливи)	75	75	75

II тиждень				
Понеділок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	100	100
	Яйце варене	40	40	40
	Каша кукурудзяна	120	150	150
	Компот із суміші сухофруктів	200	200	200
	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/15	50/15	50/15
	Фрукти свіжі сезонні	100	100	100
Обід	Салат з томатів та огірків	75	75	75
	Суп овочевий	250	250	250
	Ліниві голубці з яловичиною	180	250	300
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (груші)	75	75	75
Вівторок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	100	100
	Куряче стегно в гірчичному соусі	50	72	85
	Картопля відварена з маслом вершковим	100	120	150
	Йогурт	150	150	150
	Хліб житній з маслом вершковим	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (сливи або яблука)	100	100	100
Обід	Салат з відвареного буряка зі сметаною	75	75	75
	Суп з галушками	250	250	250
	Гуляш з яловичини	70	100	120
	Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	100	100	100
Середа				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з огірків, петрушки та часнику	100	100	100
	Курячі нагетси	88	125	150
	Соус Кетчуп	20	20	20
	Макарони відварені з сиром твердим	120	150	150
	Чай трав'яний	125	125	125

	Фрукти свіжі сезонні (виноград або сливи)	100	100	100
Обід	Салат з овочів та яєць	75	75	75
	Капусняк "Запорізький"	250	250	250
	Рибні стіки	70	105	140
	Соус "Кетчуп"	25	25	25
	Картопля відварена з маслом вершковим	120	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (апельсини або сливи)	100	100	100
Четвер				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат зі свіжих томатів	100	100	100
	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60	90	120
	Рис з орегано	120	150	150
	Сік фруктовий (персиковий)	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (апельсини або яблука)	100	100	100
Обід	Салат з моркви, яблука та соусом "Вінегрет"	75	75	75
	Борщ по-бахмацьки	250	250	250
	Сметана	25	25	25
	Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	85	100
	Каша пшенична розсипчаста	120	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (сливи або яблука)	75	75	75
П'ятниця				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Овочеве соте "Осіньне"	75	75	75
	Каша гречана в'язка	120	150	150
	Гратен "Зебра"	100	120	120
	Сметана	25	25	25
	Компот із фруктів сушених	200	200	200
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або груші)	100	100	100
Обід	Помідор свіжий/ Огірок свіжий	50	50	50
	Суп Міністроне	250	250	250
	Ковбаски львівські	65	75	100
	Каша ячна розсипчаста	120	150	150
	Сік фруктовий	150	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	100	100	100

ІІІ тиждень				
Понеділок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з капусти, огірків та кропу	85	85	85
	Фрітата	50	50	50
	Овочева паелья з куркумою	120	150	150
	Сік фруктовий(апельсиновий)	200	200	200
	Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/15/7	50/15/7	50/15/7
	Фрукти свіжі сезонні (банани або сливи)	100	100	100
Обід	Салат з квашених (свіжих) огірків та свіжої капусти	50	50	50
	Суп квасолевий	250	250	250
	Курячі нагетси	85	125	150
	Соус "Кетчуп"	25	25	25
	Гречана каша розсипчаста	120	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або груші)	100	100	100
Вівторок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Буряк тушкований з чорносливом	100	100	100
	Курка по-італійськи	59	84	100
	Булгур розсипчастий	120	150	150
	Компот із суміші сухофруктів	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
Обід	Фрукти свіжі сезонні (сливи або яблука)	100	100	100
	Салат з огірків, петрушки та часником	50	50	50
	Розсольник з перловою крупою	250	250	250
	Кебаб з сиром	60	80	100
	Соус "Кетчуп"	25	25	25
	Каша пшенична	120	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
Обід	Фрукти свіжі сезонні (яблука або сливи)	75	75	75
Середа				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з капусти білокачанної, зеленого горошку та насіння	75	100	100
	Палички курячі (зі стегна)	64	96	110
Обід	Макарони відварені з маслом вершковим	120	150	150

	Какао з молоком	180	125	125
	Фрукти свіжі сезонні (банани або сливи)	100	100	100
Обід	Салат з помідорів та огірків	100	100	100
	Суп гороховий	250	250	250
	Печення по-домашньому з яловичиною	150	200	250
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (груші)	75	75	75
Четвер				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат зі свіжих томатів та цибулі	85	85	85
	Рибні нагетси	70	105	140
	Картопля відварена з маслом вершковим	120	150	150
	Компот із суміші сухофруктів	200	200	200
	Хліб житній з сиром твердим	30/15	50/15	50
Обід	Фрукти свіжі сезонні (апельсин або яблука)	100	100	100
	Овочеve cote	75	75	75
	Суп овочевий	250	250	250
	Плов з булгура та свининою	150	200	250
	Сік фруктовий	200	200	200
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (апельсини або яблука)	75	75	75
П'ятниця				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з томатів та солодкого перцю	100	100	100
	Пюре з бобових	120	150	150
	Сирники з курагою	90	90	90
	Сметана	25	25	25
	Чай трав'яний	150	150	150
Обід	Фрукти свіжі сезонні (виноград або "Вінегрет")	100	100	100
	Салат з моркви, яблука та соусом	75	75	75
	Борщ з картоплею	250	250	250
	Сметана	25	25	25
	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом "Бешамель"	60	90	120
	Картопля відварена з маслом вершковим	120	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	100	100	100

IV тиждень				
Понеділок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з огірив та петрушки з часником	85	85	85
	Шакшука	60	60	60
	Макарони відварені з сиром твердим	120	150	150
	Компот із фруктів сушених	200	200	200
	Фрукти свіжі сезонні(яблука)	100	100	100
Обід	Овочі свіжі натуральні	75	75	75
	Борщ український	250	250	250
	Сметана	25	25	25
	Гуляш з вареної яловичини	70	100	120
	Каша гречана розсипчаста	120	150	150
	Сік фруктовий	100	100	100
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (груші або сливи)	100	100	100
Вівторок				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Перці лінові	75	75	75
	Шніцель з курятини	70	100	120
	Каша пшенична розсипчаста	120	150	150
	Сік фруктовий (яблучний)	200	200	200
	Хліб житній	30	50	50
Обід	Фрукти свіжі сезонні (груші або яблука)	100	100	100
	Салат з буряку з сухариками	75	75	75
	Суп з галушками	250	250	250
	Куліш з курячим м'ясом	180	250	300
	Компот із свіжих (заморожених) ягід, м'ятою та родзинками	150	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або сливи)	100	100	100
Середа				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Салат з капусти білокачанної	75	75	75
	Рибні палички	70	105	140
	Рис розсипчастий з орегано	120	150	150
Обід	Чай трав'яний	150	150	150
	Фрукти свіжі сезонні (яблука або сливи)	100	100	100

	Фрукти свіжі сезонні (груші або сливи)	100	100	100
Обід	Морква тушкована з солодким перцем	75	75	75
	Суп з крупою	250	250	250
	Бефстроганов з вареної яловичини	70	100	120
	Картопляне пюре	120	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	100	100	100
Четвер				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Овочі натуральні свіжі	100	100	100
	Запіканка сирна з ягідним кюлі	135	150/25	205
	Компот із суміші сухофруктів	100/25	200	200
	Хліб житній з сиром твердим	200	50/15	50
	Фрукти свіжі сезонні (сливи або апельсини)	30/15	100	100
Обід	Салат з огірків та кропу	75	75	75
	Борщ український	250	250	250
	Котлети рибні	60	90	120
	Соус "Кетчуп"	25	25	25
	Пюре горохове	120	150	150
	Хліб цільнозерновий	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (банани)	100	100	100
П'ятниця				
Сніданок	Найменування страв	Вихід,г		
		6-11 років	11-14 років	14-18 років
	Ікра з кабачків	93	93	93
	Чахохбілі з куркою	100	143	172
	Каша ячна розсипчаста	120	150	150
	Кефір або йогурт	125	125	125
	Фрукти свіжі сезонні(яблука або банани)	100	100	100
Обід	Салат з яєць та зеленого горошку	50	50	50
	Суп "Болгарський"	250	250	250
	Болоньезе зі свинини	120	150	200
	Гречана каша (розсипчаста) з чебрецем	120	150	150
	Хліб житній	30	50	50
	Фрукти свіжі сезонні (апельсини або яблука)	75	75	75