

Затверджую:

Директор департаменту освіти
Кам'янської міської ради



Наталія РЕВА
Наталія РЕВА

Дата реєстрації _____

Узгоджую:

Заступник начальника управління-
начальник відділу державного
нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Кам'янського районного
управління Головного управління
Держпродспоживслужби у
Дніпропетровській області



Анжела БІЛЕНКО
Анжела БІЛЕНКО

Дата затвердження 09.03.2026
№162/4206

МЕНЮ

**перспективне примірне 4-х тижневе меню для закладів загальної
середньої освіти на весняний період 2026 року.**

м. Кам'янське

2026 рік

П тиждень	Хімічний склад																
	Вихід страви, г						Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергоцінність, кКал	
	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.
Сніданки																	
Найменування страв																	
Понеділок																	
Салат з капусти білокочанної	100	120	120	0,8	1,0	1,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,6	7,9	7,9	7,9	77,0	92,4	92,4
Яйце варене	40	40	40	5,1	5,1	5,1	4,6	4,6	4,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	62,8	62,8	62,8
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	132	165	165	5,6	7,0	7,0	3,5	4,4	4,4	4,4	34,7	43,4	43,4	43,4	194,2	242,7	242,7
Компот із фруктів сушених	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	17,9	65,0	65,0	65,0
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/15/4	50/15/6	50/15/7	7,0	9,0	9,0	5,0	6,0	6,0	12,2	20,2	20,2	20,2	20,2	125,0	172,0	172,0
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
Всього				19,1	22,6	22,6	18,5	21,4	21,4	82,5	100,5	100,5	100,5	100,5	569,0	679,9	679,9
Вівторок																	
Салат з моркви з часником	100	120	120	1,5	1,8	1,8	5,1	61,2	61,2	10,1	12,1	12,1	12,1	12,1	86,5	103,8	103,8
Печеня по-домашньому з курятиною	48/127	69/181	83/217	16,7	23,8	28,6	6,7	9,6	11,6	22,3	31,9	38,3	38,3	38,3	214,3	306,2	367,4
Какао з молоком	200	200	200	6,2	6,2	6,2	5,3	5,3	5,3	10,1	10,1	10,1	10,1	10,1	111,3	111,3	111,3
Хліб житній	30	50	50	1,8	3,0	3,0	0,4	0,6	0,6	12,5	34,9	34,9	34,9	34,9	61,8	103,0	103,0
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
Всього				26,5	35,2	39,9	17,9	77,2	79,1	65,4	99,4	105,8	105,8	105,8	519,0	669,3	730,6
Середа																	
Салат з буряку відвареного	100	120	120	1,5	1,8	1,8	3,1	3,7	3,7	9,9	11,9	11,9	11,9	11,9	69,0	82,8	82,8
Тюфтеля куряча з овочами	103/37	147/53	176/64	18,2	18,2	18,2	9,1	13,0	15,7	18,0	25,8	30,9	30,9	30,9	227,1	324,4	389,3
Макарони варені з маслом вершковим	120	150	150	4,5	5,6	5,6	2,6	3,3	3,3	29,4	36,7	36,7	36,7	36,7	161,4	201,7	201,7
Кефір 2.5%	125	125	125	2,6	2,6	2,6	1,8	1,8	1,8	16,1	16,1	16,1	16,1	16,1	89,3	89,3	89,3
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
Всього				27,2	28,6	28,6	17,0	22,2	24,9	83,7	100,9	106,0	106,0	106,0	591,8	743,2	808,1
Четвер																	
Салат з зеленого горошку та цибулі	100	120	120	4,4	5,3	5,3	2,7	3,2	3,2	13,3	16,0	16,0	16,0	16,0	90,8	109,0	109,0
Шніцель рибний натуральний	70	105	140	11,8	17,7	23,6	4,5	6,8	9,0	8,7	13,1	17,4	17,4	17,4	122,4	183,6	244,9
Рис розсипчастий	120	150	150	3,0	3,8	3,8	2,6	3,3	3,3	30,7	38,4	38,4	38,4	38,4	160,8	201,0	201,0
Сік фруктовий	200	200	200	0,8	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	84,0	84,0	84,0
Хліб житній з сиром твердим	30/15	50/15	50/15	1,8	3,0	3,0	0,4	0,6	0,6	12,5	34,9	34,9	34,9	34,9	61,8	103,0	103,0
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
Всього				22,3	30,9	36,8	10,5	14,3	16,5	96,2	133,3	137,7	137,7	137,7	564,9	725,6	786,8
П'ятниця																	
Буряк тушкований в сметанному соусі	100	120	120	2,0	3,0	3,0	3,6	4,3	4,3	12,2	14,6	14,6	14,6	14,6	84,0	100,8	100,8
Каша гречана розсипчаста	120	150	150	6,3	7,9	7,9	3,8	4,8	4,8	31,7	39,6	39,6	39,6	39,6	187,5	234,3	234,3
Львівський сирник з морквою	100	120	120	12,7	15,3	15,3	11,8	14,1	14,1	11,6	18,7	18,7	18,7	18,7	213,5	274,3	274,3
Соус з фруктів сушених	40	40	40	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	68,0	68,0	68,0
Чай трав'яний	200	200	200														
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0
Всього				22,0	27,1	27,1	19,6	23,6	23,6	82,8	100,3	100,3	100,3	100,3	597,9	722,5	722,5

III тиждень	Хімічний склад												
	Вихід	Білки, г			Жири, г			Вуглеводи, г			Енергоцінність, кКал		
		6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.
Сніданки													
Найменування страв													
Понеділок													
Салат з капусти з зеленим горошком	100	120	120	4,4	5,3	5,3	2,7	3,2	13,3	16,0	16,0	90,8	109,0
Омлет	50	50	50	5,8	5,8	5,8	4,9	4,9	2,5	2,5	2,5	76,6	76,6
Каша гречана розсипчаста	120	150	150	6,3	7,9	7,9	3,8	4,8	31,7	39,6	39,6	187,5	234,3
Ягідний узвар з сушеними фруктами	200	200	200	0,7	0,7	0,7	0,1	0,1	17,2	17,2	17,2	68,0	68,0
Хліб житній	30	50	50	1,8	3,0	3,0	0,4	0,6	12,5	34,9	34,9	61,8	103,0
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0
Всього				19,4	23,1	23,1	12,2	14,0	87,5	120,5	121,0	529,7	635,9
Вівторок													
Салат з буряку відвареного	100	120	120	1,5	1,8	1,8	3,1	3,7	9,9	11,9	11,9	69,0	82,8
Плов з курятиною	194	277	332	16,8	24,1	28,9	6,7	9,6	28,2	40,3	48,3	239,4	410,4
Компот із сушених фруктів або ягід	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	65,0	65,0
Хліб цільнозерновий з сиром твердим та маслом вершковим	30/15/5	50/15/5	50/15/5	7,0	9,0	9,0	5,0	6,0	12,2	20,2	20,2	125,0	172,0
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0
Всього				27,0	36,5	41,3	14,9	19,4	89,9	112,0	120,1	587,4	819,2
Середа													
Салат з капусти квашеної	100	120	120	0,8	1,0	1,0	5,0	6,0	6,6	7,9	7,9	77,0	92,4
Рибні палички	70	105	140	12,1	18,2	24,2	2,6	3,9	13,5	20,2	26,9	128,0	256,0
Картопляне пюре	120	150	150	2,7	3,4	3,4	2,8	3,5	19,5	24,5	24,5	113,0	142,3
Чай трав'яний	200	200	200										
Хліб житній з маслом вершковим та сиром твердим	30/3/15	50/4/15	50/4,5/15	5,3	6,5	6,5	8,3	8,6	12,5	34,9	34,9	149,3	190,1
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0
Всього				22,4	30,5	36,6	18,8	22,1	73,8	109,3	116,1	556,3	769,8
Четвер													
Буряк тушкований в сметанному соусі	100	120	120	2,0	3,0	3,0	3,6	4,3	12,2	14,6	14,6	84,0	100,8
Палички курячі	64	92	110	15,1	21,7	26,0	3,7	5,4	5,2	7,5	8,9	114,9	165,2
Макарони відварені з маслом вершковим	120	150	150	4,5	5,6	5,6	2,6	3,3	29,4	36,7	36,7	161,4	201,7
Сік фруктовий	200	200	200	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	31,8	31,8	31,8	136,0	136,0
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0
Всього				22,4	31,2	35,4	10,4	13,4	88,9	101,0	102,4	541,3	681,0
П'ятниця													
Ікра буряково-морквяна	100	120	120	1,9	2,3	2,3	2,7	3,2	12,0	14,4	14,4	60,4	72,5
Каша пшенична розсипчаста	120	150	150	5,3	6,6	6,6	2,8	3,4	33,0	41,2	41,2	180,6	225,8
Запіканка сирна з бананом та сметаною	100	100	100	11,7	14,6	14,6	9,4	11,8	17,3	21,6	21,6	201,0	251,3
Какао з молоком	200	200	200	6,2	6,2	6,2	5,3	5,3	10,1	10,1	10,1	111,3	111,3
Всього				25,1	29,7	29,7	20,2	23,8	72,3	87,3	87,3	553,4	660,9

IV тиждень	Вихід страви, г										Хімічний склад										
	6-11 р.		11-14 р.		14-18 р.		Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г		Енергоцінність, кКал		6-11 р.		11-14 р.		14-18 р.		
	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.	6-11 р.	11-14 р.	14-18 р.
Сніданки																					
Найменування страв																					
Понеділок																					
Салат з моркви з часником	100	120	120	1,5	1,8	1,8	5,1	61,2	61,2	10,1	12,1	12,1	86,5	103,8	103,8						
Фритага з сиром	70	70	70	6,3	6,3	6,3	7,2	7,2	7,2	3,4	3,4	3,4	104,0	104,0	104,0						
Пюре з бобових	120	150	150	13,5	16,9	16,9	2,9	3,6	3,6	30,5	38,1	38,1	202,3	252,8	252,8						
Узвар із фруктів сушених	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	65,0	65,0	65,0						
Хліб цільнозерновий	30	50	50	2,8	4,7	4,7	1,2	2,0	2,0	10,2	17,0	17,0	62,7	104,5	104,5						
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89	89	89						
Всього				25,8	31,3	31,3	16,5	74,1	74,1	93,8	110,3	110,3	609,4	719,1	719,1						
Вівторок																					
Овочі натуральні квашені	100	120	120	0,8	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	2,3	2,8	2,8	13,0	15,6	15,6						
Курячі нагетси	88	125	150	17,6	25,0	30,0	5,6	7,9	9,5	17,0	24,1	29,0	188,9	268,4	322,0						
Каша пшенична розсипчаста	120	150	150	5,3	6,6	6,6	2,8	3,4	3,4	33,0	41,2	41,2	180,6	225,8	225,8						
Чай трав'яний	200	200	200																		
Хліб житній	30	50	50	1,8	3,0	3,0	0,4	0,6	0,6	12,5	34,9	34,9	61,8	103,0	103,0						
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0	89,0						
Всього				27,1	37,1	42,1	8,9	12,1	13,7	86,6	124,8	129,6	533,4	701,7	755,4						
Середа																					
Салат з вареного буряку	100	120	120	1,5	1,8	1,8	3,1	3,7	3,7	9,9	11,9	11,9	69,0	82,8	82,8						
Риба запечена з овочами в соусі бешамель	60	90	120	10,4	15,6	20,8	2,9	4,3	5,8	1,8	2,7	3,6	74,1	111,1	148,2						
Картопля відварена з маслом вершковим	120	150	150	2,5	3,1	3,1	2,7	3,3	3,3	21,1	26,4	26,4	117,5	146,8	146,8						
Сік фруктовий	200	200	200	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	31,8	31,8	31,8	136,0	136,0	136,0						
Хліб житній з сиром твердим та маслом вершковим	30/3/15	50/4/15	50/4,5/15	5,32	6,49	6,49	8,31	8,55	8,55	12,51	34,9	34,9	149,3	190,05	190,1						
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	10,4	10,4	10,4	45,0	45,0	45,0						
Всього				20,5	27,8	33,0	17,4	20,3	21,8	87,5	118,1	119,0	590,9	711,8	748,9						
Четвер																					
Каша рисова молочна	120	150	150	3,0	3,8	3,8	2,2	2,8	2,8	20,0	25,0	25,0	112,8	141,0	141,0						
Запіканка сирна з яблуком та морквою зі сметаною	90	90	90	12,5	12,5	12,5	8,0	8,0	8,0	12,9	12,9	12,9	175,0	175,0	175,0						
Какао з молоком	200	200	200	6,2	6,2	6,2	5,3	5,3	5,3	10,1	10,1	10,1	111,3	111,3	111,3						
Хліб житній	30	50	50	1,83	3	3	0,36	0,6	0,6	12,51	34,9	34,9	61,8	103	103						
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0	89,0						
Всього				25,0	27,0	27,0	16,0	16,8	16,8	77,3	104,7	104,7	549,9	619,3	619,3						
П'ятниця																					
Капуста цвітна тушкована в соусі "Бешамель"	100	120	120	3,4	4,1	4,1	2,8	3,4	3,4	8,1	9,7	9,7	66,0	79,2	79,2						
Курка по-італійськи	59	84	100	14,2	20,2	24,1	4,7	6,7	7,9	2,4	3,4	4,1	107,8	153,4	182,6						
Макарони варені з маслом вершковим та сиром твердим	120	150	150	6,2	7,6	7,6	4,8	5,9	5,9	27,1	33,3	33,3	179,1	220,1	220,1						
Компот із сушених фруктів або ягід	200	200	200	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	17,9	17,9	17,9	65,0	65,0	65,0						
Фрукти свіжі сезонні	100	100	100	1,5	1,5	1,5	0,1	0,1	0,1	21,8	21,8	21,8	89,0	89,0	89,0						
Всього				25,4	33,6	37,4	12,3	16,0	17,3	77,3	86,1	86,7	506,8	606,7	635,9						