

«ПОГОДЖЕНО»

Начальник управління Державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства головного управління
Держпродспоживслужби
В Дніпропетровській області



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор

ТОВ «Контраст Пролізерв 5»



Г.О. Авілко
2023 рік

Примірне чотиритижневе сезонне меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на осінній сезон (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9) (зі змінами)

Загальне меню 1 тиждень	Вікова група														
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
ПОНЕДІЛОК															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з білоголової капусти свіжої 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				
Енергетична та поживна цінність		25,31	17,55	80,35	580,61		24,65	17,30	78,70	569,04		18,63	20,46	80,20	579,52
ВІВТОРОК	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з пекінської капусти з кмином	110					110					110				
Котлети з курячого м'яса запечені (ЗП, Г)	90					130					150				
Каша вівсяна грузла 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				
Енергетична та поживна цінність		31,08	28,78	69,93	663,03		40,73	36,82	87,96	846,08		44,21	40,26	91,01	903,17
СЕРЕДА	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат із моркви з родзинками	105					105					105				
Каша гречана грузла з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				
Пудинг з сиру кисломолочного (Л, МП, ЗП, Г, Я)	130					130					130				
Сік фруктовий	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Енергетична та поживна цінність		26,64	19,79	99,05	680,84		27,60	20,76	103,80	745,42		27,60	21,12	103,81	715,72
ЧЕТВЕР	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з огірків квашених з цибулею	100					100					100				
Кнелі рибні припущені (Р, Я, Г, ЗП)	85					125					170				
Картопля відварена з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				
або Пюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	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				
Енергетична та поживна цінність		22,51	14,79	81,51	549,19		25,93	16,77	77,62	565,07		36,51	21,36	99,46	736,10
П'ЯТНИЦЯ	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат "Вітамінний"	100					90					90				
Філе, тушковане в сметані (Л, МП)	50/50					70/50					85/50				
Макаронні вироби відварні з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3					150/4					150/4,5				
Напій з плодів шипшини	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Енергетична та поживна цінність за день		25,48	15,49	73,01	533,35		33,40	17,50	80,00	611,15		38,64	18,98	80,01	546,43
Середня енергетична та поживна цінність за 1-й тиждень		26,20	19,28	80,77	601,40		30,46	21,83	85,62	667,35		33,12	24,44	90,90	696,19

Загальне меню 2 тижень															
ПОНЕДІЛОК															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал., г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал., г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал., г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з пекінської капусти з апельсинами	100					100					100				
Омлет з горошком зеленим запечений (Я, МП, Л)	60					60					60				
Каша вівсяна грузла з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	120/3					150/4					150/4,5				
Кефір (Л, МП)	125					125					125				
Фрукти свіжі (по сезону)	85					85					85				
Енергетична та поживна цінність		14,97	18,83	42,64	399,90		15,81	20,01	46,59	429,68		15,81	20,37	46,59	432,98
ВІВТОРОК															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою та горошком зеленим	75					55					55				
Рис "Паелья" з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	170/3					225/4					235/4,5				
Какао на молоці (Л, МП)	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		32,42	15,95	75,73	576,73		43,22	18,73	90,45	703,20		46,60	19,82	90,67	727,49
СЕРЕДА															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат зі свіжих томатів та огірків	100					100					100				
Фрикадельки з м'яса курячого припущені з маслом вершковим (МП, Л)	90/1					120/1,5					155/2				
Картопляний гратен (Л, МП)	120					150					150				
або Пюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	120/2					150/2,5					150/2,5				
Компот із суміші сухофруктів	200					200					200				
Сир твердий (МП, Л)	9					8					8				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		25,44	28,09	98,19	747,32		33,71	33,37	108,59	869,50		39,41	38,18	111,28	946,32
ЧЕТВЕР															
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				
Енергетична та поживна цінність		20,60	16,93	102,69	661,54		32,69	20,95	118,55	793,51		36,23	22,86	98,11	743,03
П'ЯТНИЦЯ															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з білоголової капусти 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				
Енергетична та поживна цінність за день		21,66	17,74	91,61	612,74		22,71	18,82	99,48	658,09		22,65	19,02	98,83	657,11

Середня енергетична та поживна цінність за 2-й тиждень

23,02	19,51	82,17	599,65	29,63	22,38	92,73	690,80	32,14	24,05	89,10	701,39
-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------

Загальне меню 3 тиждень															
ПОНЕДІЛОК															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал., г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал., г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал., г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат "Вітамінний"	65					60					60				
Пряжена гуцульська (Я, Л, МП, ЗП, Г)	60					60					60				
Каша гречана з овочами та томатом з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				
Чай	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Сир твердий (Л, МП)	7					7					7				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		17,34	21,15	70,46	541,60		20,47	23,14	85,78	633,32		20,48	23,51	85,79	636,63
ВІВТОРОК															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Овочі різні (огірки, помідори тощо)	25														
Биточки з курячого м'яса припущені (ЗП, Г)	85					130					150				
Квасоля з солодким перцем з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				
Какао на молоці (Л, МП)	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		31,02	26,29	62,40	610,31		41,55	34,92	79,31	797,73		44,84	37,83	81,05	844,00
СЕРЕДА															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з білоголової капусти свіжої з морквою	85					85					85				
Пюре картопляне з морквою з маслом вершковим (Л, МП)	120/2					150/3					150/3,5				
Пудинг сирно-яблучний зі сметаною (Л, МП, ЗП, Г, Я)	100/5					100/5					100/5				
Напій з плодів шипшини	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	80					80					80				
Енергетична та поживна цінність		18,12	16,86	65,52	486,33		18,76	17,80	70,01	515,27		18,77	18,16	70,02	518,57
ЧЕТВЕР															
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				
Енергетична та поживна цінність		21,68	11,38	94,07	565,44		29,16	14,33	108,28	678,71		34,15	15,35	107,63	705,32
П'ЯТНИЦЯ															
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з капусти пекінської з кунжутом (К)	100					100					100				
Філе куряче, тушковане в сметанному соусі з куркумою (МП, Л, ЗП, Г)	50/40					70/35					85/35				
Полента з маслом вершковим (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				
Енергетична та поживна цінність за день		24,34	15,27	85,73	577,71		32,11	16,65	91,04	642,47		37,35	17,75	91,05	673,36
Середня енергетична та поживна цінність за 3-й тиждень		22,50	18,19	75,64	556,28		28,41	21,37	86,88	653,50		31,12	22,52	87,11	675,58

Загальне меню 4 тиждень															
ПОНЕДІЛОК															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат з морквою та сиром твердим (Л, МП)	90					85					85				
Омлет з орегано запечений (Я, Л, МП)	55					55					55				
Овочева паелья з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	120/3					150/4					150/4,5				
Компот із суміші сухофруктів	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		15,51	18,03	91,84	591,70		17,83	19,62	106,24	672,90		17,83	19,99	106,25	676,20
ВІВТОРОК															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат зі свіжих томатів з солодким перцем	80					80					80				
Кебаб з сиром запечений (Л, МП, Я)	60					85					105				
Макаронні вироби відварні з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП)	120/3					150/4					150/4,5				
Кефір (Л, МП)	120					120					120				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Енергетична та поживна цінність		24,69	24,15	55,47	538,01		31,79	31,03	62,88	657,95		36,69	36,15	62,96	724,01
СЕРЕДА															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат "Вітамінний"	95					90					90				
Фрикадельки з курячого м'яса запечені з соусом сметанний з томатом	100/50					145/50					170/50				
Каша пшенична грузла 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				
Сир твердий (Л, МП)	7					7					7				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		25,71	25,65	76,26	638,73		35,19	33,27	95,34	821,54		39,07	37,10	98,95	885,99
ЧЕТВЕР															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Салат із червоноголової капусти та кукурудзи (ЗП)	75					60					45				
Риба, тушкована в томаті з овочами (Р)	50/50					75/75					100/100				
Картопля відварена з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				
або Пюре картопляне з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				
Какао на молоці (Л, МП)	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	30					50					50				
Енергетична та поживна цінність		26,47	17,98	79,35	585,12		33,73	21,34	93,78	702,14		38,59	23,51	94,85	745,36
П'ЯТНИЦЯ															
	6-11 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	11-14 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г	14-18 років	Білок, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Кал, г
Сніданок	Вихід, г					Вихід, г					Вихід, г				
Овочева асорті з олією рослинною	80					80					80				
Каша гречана грузла з маслом вершковим (Л, МП)	120/3					150/4					150/4,5				

Запіканка з сиру кисломолочного з морквою зі сметаною (Л, МП, Я, ЗП, Г)	100/10					100/10					100/10				
Сік фруктовий	200					200					200				
Фрукти свіжі (по сезону)	100					100					100				
Фрукти сушені (родзинки або курага)	25					25					25				
Енергетична та поживна цінність за день		18,50	17,59	89,94	595,01		19,46	18,56	94,68	623,59		19,46	18,92	94,69	626,89
Середня енергетична та поживна цінність за 4-й тиждень		22,18	20,68	78,57	589,71		27,60	24,76	90,58	695,62		30,33	27,13	91,54	731,69
Середня енергетична та поживна цінність за 4-ри тижні		23,47	19,41	79,29	586,76		29,03	22,58	88,95	676,82		31,68	24,54	89,66	701,21
Орієнтовна норма енергетичної та поживної цінності (сніданок)		18-21	17-21	73-88	525-630		21-25	21-25	81-98	600-720		23-27	23-27	93-112	675-810

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 осінній сезон (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 (зі змінами) Додаток 9 до норм)

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 6 до 11 років							
	Норма за тиждень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	% виконання
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	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	500	496,35	490,63	492,64	483,34	2000	1962,96	98
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500	500	500	2000	2000	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 порцій		360	360	360	360		1440	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порцій		120	120		120		360	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порцій				120			120	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порцій	120	120	120	120	120		480	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб пшеничний хліб з пшеничного або житнього борошна, г	90	90	90	90	90	360	360	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,4	60,5	60,67	60,67	240	242,24	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	140	142,2	139,64	138,3	138,46	560	558,6	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготувані до повної готовності, шм.	1	0,94	1	1	1	4	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	284,1=1,42 порцій	255,76=1,28 порцій	235=1,18 порцій		989,01=4,95 порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1 порція	125=1 порція	120=0,96 порцій		495=3,96 порц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 порц.	70=0,56 порцій	61=0,49 порцій	59,8=0,48 порцій		290,8=2,33 порц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	17=1,13 порцій	7=0,47 порцій	17,8=1,19 порцій		55,8=3,72 порц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.	21,88=0,88 порцій	42,4=1,7 порцій	30=1,2 порцій		123,18=4,93 порц.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	4,99	4,94	5,01	20	19,89	100
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	15	15	15	15	60	60	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	27,5	27,2	27,38	27,4	25,67	110	107,65	98
Сіль використовується лише йодована сіль, г	5	2,9	2,8	2,8	3,1	20	11,6	58
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	29,5	30,85	32,67	150	117,77	79
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	2	100

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 11 до 14 років							
	Норма за тиждень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	% виконання
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	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	500	490,46	493,79	489,16	489,61	2000	1969,97	99
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	500	500	500	2000	2000	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	
Макарони (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150		150		450	
Бобови (готова страва), 120г/150г/150г порція				150			150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	4	4	4	16	600	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150	4	4	100
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	150	150	150	150	150	600	600	100
Риба різні сорти морської риби, г	90	88,89	88	91	91	360	358,89	100
Птиця охолоджена/заморожена, крім водолавної, вага порцій без шкіри та кісток, г	200	202,2	197,77	202,2	198,46	800	800,63	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1	1	1	4	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	303,1=1,52порції	270=1,35 порції	235=1,18 порції		1022,25=5,11порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1 порція	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.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	4,92	4,91	4,97	20	19,79	99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	20	20	20	20	20	80	80	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	32,5	30,1	30,7	29,81	29,41	130	120,02	92
Сіль використовується лише йодована сіль, г	7,5	3,4	3,2	3,2	3,6	30	13,4	45
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	28,25	32,5	32	150	117,5	78
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	2	100

Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 14 до 18 років							
	Норма за тиждень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень	Норма за 4-ри тижні	Факт за 4-ри тижні	% виконання
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	490,46	493,09	498,06	492,11	2000	1973,72	99
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, 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	
Макарони (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150		150		450	
Бобови (готова страва), 120г/150г/150г порція				150		16	150	100
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	4	4	4	4	4	16	600	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150	4	4	100
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	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
Птиця охолоджена/заморожена, крім водолавної, вага порцій без шкіри та кісток, г	240	239,4	238,95	239,4	238,83	960	956,58	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1	1	1	4	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	303,1=1,52порції	270=1,35 порції	235=1,18 порції		1022,25=5,11порц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 порц.	125=1 порція	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	63,4=0,51 порції		294,4=2,36порц.	
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.	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	5	4,96	4,92	4,91	4,99	20	19,81	99
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	90	90	100
Рослинні жири рафінована олія (більше 50% мононенасичених жирів і менше ніж 40% поліненасичених жирів)	37,5	33,7	34	34,03	34	150	135,73	91
Сіль використовується лише йодована сіль, г	7,5	3,6	3,4	3,4	4,5	30	14,9	50

Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	24,75	28	32,25	32,08	150	117,08	78
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	2	100

Примітка 1: згідно з Постановою КМУ від 24.03.2021р. №305 пункт 7 (зі змінами) "У разі дотримання добової калорійності раціону та калорійності раціону за окремими прийомами їжі розрахунок кількості білків, жирів та вуглеводів не проводиться".

Примітка 2: сирі овочі, які використовують для приготування салатів або відпускають у натуральному вигляді, ретельно миють під проточною холодною водою, очищають (за необхідності), ополіскують, обдають окропом. Заправляють салати безпосередньо перед подачею (ПКМУ від 24.03.2021р. №305 п. 41), обережно перемішують. Заправлені салати зберіганню не підлягають. Температура салатів при подачі +12°C - +14°C. Дозволяється взаємозаміна овочів свіжих, салатів з овочів свіжих на овочі перероблені, салати з овочів перероблених, які рівноцінні за поживною та енергетичною цінністю.

Примітка 3: овочі квашені використовуються тільки промислового виробництва.

Примітка 4: пюре картопляне готується тільки за наявності на харчоблоці протиральної машини або іншого обладнання, за рахунок якого досягається консистенція картопляного пюре. Температура при подачі +65°C.

Примітка 5: котлети овочеві злегка обсмажують з обох боків на сковороді з олією, нагрітою до 150-160°C, упродовж 5-10 хвилин. Обсмажені котлети кладуть на змащений олією лист та запікають в духовій шафі до готовності за $t^{\circ} = 220-250^{\circ}\text{C}$ (3-5 хв.).

Примітка 6: напівфабрикати з січеного м'яса, птиці, риби кладуть на сковороду або деко з рослинною олією, нагрітою до $t^{\circ} = 150-160^{\circ}\text{C}$, плоскою стороною та злегка обсмажують з обох боків упродовж 3 - 5 хвилин до утворення рум'яної кірочки, а потім доводять до готовності в духовій шафі при $t^{\circ} = 250-280^{\circ}\text{C}$ упродовж 5-7 хв. (1987/146) або при $t^{\circ} = 220-250^{\circ}\text{C}$ упродовж 10-15 хв. (2014/212). Готові вироби зберігають на марміті або гарячій плиті не більше 2 годин з моменту закінчення приготування. Температура подачі страви +65°C.

Примітка 7: солодкі страви (киселі, компоти тощо) подають за температури $t^{\circ} = +12- +15^{\circ}\text{C}$.

Примітка 8: молоко кип'ятять перед видачею, охолоджують до $t^{\circ} = 20-25^{\circ}\text{C}$ в тому ж посуді, накривши кришкою в холодному цеху або на ділянці готової продукції (2014/стор. 235). Температура подачі +20 - +25°C.

Примітка 9: напої виготовлені на місці готують без додавання цукрів та підсолоджувачів (Додаток 9 до Санітарного регламенту для ЗЗСО пункт 10 розділу VI).

Примітка 10: за потреби, для забезпечення харчування здобувачів освіти з особливими дієтичними потребами, в щоденне меню дозволяється вносити корегування відповідно до Додатку 11 Постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021р. №305. (зі змінами)

Примітка 11: гарячі страви зберігають на марміті чи гарячій плиті не більше 2 годин з моменту приготування, або доставляють в герметичних гастроємностях, термоізоляційних боксах. Загальний час з моменту приготування, транспортування та видачі не повинен перевищувати 2 годин. (згідно з Постановою КМУ від 01.06.2023р. №549)

Примітка 12: при шоківому охолодженні готової їжі, зберігання та транспортування всієї продукції на всіх технологічних етапах в безпечному середовищі за температури від 3 °C до 5 °C період з моменту приготування до моменту видачі готової страви споживачу не може перевищувати 24 години. Доставка готової їжі здійснюється в герметичних гастроємностях та термоізоляційних боксах. (згідно з Постановою КМУ від 01.06.2023р. №549)

Примірне чотиритижневе сезонне меню на осінній сезон 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 розроблене з урахуванням вимог Постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021р. №305 (Додаток 9) (зі змінами).

Технологічні карти на страви та кулінарні вироби, що входять до складу сніданків 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. С. Клопотенко.