**Погоджую** **Затверджую Затверджую**

Начальник відділу Державного Директор департаменту \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

нагляду за дотриманням санітарного освіти міської ради \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

регламенту Житомирського МУ ­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_Валентин АРЕНДАРЧУК «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2024 р

Головного управління «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 р

Держпродспоживслужби в

Житомирській області

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галина ШАРАПА

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 р

**ПРИМІРНЕ ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ**

**для харчування дітей у пришкільних таборах з денним перебуванням**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **І тиждень** | | | | **ІІ тиждень** | | | |
| **Алерген** | **Норматив.-технолог.**  **документ.** | **Назва страв і продуктів** | **Вага (гр.)** | **Алерген** | **Норматив.-технолог.**  **документ** | **Назва страв і продуктів** | **Вага (гр.)** |
|  | **ПОНЕДІЛОК** | | | | | | |
| **СНІДАНОК** | | | | **СНІДАНОК** | | | |
| МП | № 1/пт | Салат із капусти, моркви та яблук | 93 |  | № 61/пт | Овочі свіжі натуральні | 90 |
| Я Л | № 2/пт | Омлет з овочами | 80 | Я МП | № 62/пт | Фрітата | 55 |
| ЗП Л МП | № 3/пт | Каша рідка молочна вівсяна | 203 | ЗП Л | № 63/пт | Каша молочна пшоняна | 235 |
|  | № 4/пт | Апельсини свіжі | 87 |  | № 64/пт | Плоди або ягоди свіжі з цукром (апельсини або чорниці, або черешня) | 105 |
|  | № 5/пт | Чай | 180 |  | № 65/пт | Чай каркаде | 180 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
|  | **ОБІД** | | |  | **ОБІД** | | |
|  | № 6/пт | Овочі свіжі натуральні | 53 | Я | № 66/пт | Салат «Літній» | 50 |
| Б | № 7/пт | Суп картопляний із сочевицею | 250 | ЗП МП | № 67/пт | Суп селянський з крупою | 250 |
|  | № 8/пт | Піджарка | 48/6 | Г МП | № 68/пт | Бефстроганов | 45/45 |
| ЗП МП Л | № 9/пт | Банош по-гуцульськи | 120/6 | Б | № 69/пт | Сочевиця відварена з цибулею | 100 |
|  | № 10/пт | Кисіль із плодів або ягід | 180 |  | № 70/пт | Компот із яблук | 180 |
|  | № 11/пт | Банани свіжі | 70 |  | № 71/пт | Апельсини з цукром | 80/10 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
| **ВІВТОРОК** | | | | | | | |
|  | **СНІДАНОК** | | |  | **СНІДАНОК** | | |
|  | № 12/пт | Овочі свіжі натуральні | 89 | ГХ | № 72/пт | Сплат з білоголової капусти з горіхами | 90 |
| Г | № 13/пт | Чахохбілі | 88 |  | № 73/пт | Кури в соусі червоному з естрагоном | 105 |
| МП | № 14/пт | Каша в’язка гречана | 120 | ЗП МП | № 74/пт | Каша розсипчаста кус-кус | 120 |
| МП Г  Я | № 15/пт | Сирники з соусом абрикосовим | 125/30 | МП ЗП Л Я | № 75/пт | Гратен «Зебра» (запіканка сирна з какао) | 100/8 |
|  | № 16/пт | Яблука з сиропом | 180 |  | № 76/пт | Компот із свіжих плодів чи ягід | 180 |
|  | № 17/пт | Плоди або ягоди свіжі  (апельсини або банани, або чорниці, або черешня) | 63 |  | № 77/пт | Плоди або ягоди свіжі (яблука або апельсини, або банани, або чорниці, або черешня) | 70 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
| **ОБІД** | | | | **ОБІД** | | | |
|  | № 18/пт | Салат морквяно-яблучний | 48 |  | № 78/пт | Цибуля зелена (ріпчаста) або часник свіжі | 15 |
| МП | № 19/пт | Борщ з капустою та картоплею | 250/8 | Г Я МП | № 79/пт | Борщ український з пампушками | 250/30 |
| Г | № 20/пт | Гуляш | .44/30 | Я Г ЗП | № 80/пт | Битки столичні | .72 |
| Б МП | № 21/пт | Пюре із гороху | 124 | ЗП МП | № 81/пт | Каша в’язка гречана | 120 |
|  | № 22/пт | Компот із свіжих плодів | 180 |  | № 82/пт | Кукурудза швидкозаморожена відварена | 26 |
|  | №23/пт | Фрукти свіжі з цукром  (апельсини або банани) | 50/7 |  | № 83/пт | Кисіль із свіжих плодів або ягід | 180 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  | № 84/пт | Фрукти свіжі (банани) | 80 |
|  |  |  |  |  |  | Хліб пшеничний | 30 |
| **СЕРЕДА** | | | | | | | |
| **СНІДАНОК** | | | | **СНІДАНОК** | | | |
|  | № 24/пт | Салат із сирих овочів з сиром | 50/5 |  | № 85/пт. | Овочі свіжі натуральні | 38 |
| Р Г Я МП | № 25/пт | Риба запечена по-кекавськи | 62 | Р | № 86/пт | Риба смажена | 50 |
| МП Л | № 26/пт | Пюре картопляне | 135 | Г | № 87/пт | Картопля та овочі тушковані в соусі | 150 |
|  | № 27/пт | Овочі припущені (кабачки) | 38 | ЗП Я МП | № 88/пт | Пудинг пшоняний | 110 |
| ЗП МП | № 28/пт | Каша розсипчаста рисова з сухофруктами | 135 | МП | № 89/пт | Йогурт (кефір) | 125 |
|  | № 29/пт | Фрукти з сиропом | 180 |  | № 90/пт | Фрукти свіжі (яблука) | 100 |
|  | № 30/пт | Фрукти свіжі (апельсини або банани, або чорниці, або вишня, або черешня) | 60 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  |  |  |
| **ОБІД** | | | | **ОБІД** | | | |
|  | № 31/пт | Сир (порціями) | 15 |  | № 92/пт | Ікра бурякова з морквою | 38 |
|  | № 32/пт | Салат із буряків з насінням | 60 |
| МП | № 33/пт | Суп із овочів | 258 | Б ЗП МП Г | № 93/пт | Суп квасолевий по-верховинськи | 230 |
| Г | № 34/пт | Котлети січені з м’яса курки | 95 | Г ЗП Я | № 94/пт | Нагетси з м’яса курки | 75 |
| ЗП МП | № 35/пт | Каша в’язка булгур | 120 | ЗП МП | № 95/пт | Рис припущений з овочами | 73 |
|  | № 36/пт | Компот із свіжих плодів або ягід | 180 |  | № 96/пт | Чай | 180 |
|  | № 37/пт | Фрукти свіжі з цукром (апельсини або банани, або чорниці, або черешня) | 55 |  | № 97/пт | Плоди або ягоди свіжі з цукром (апельсини або чорниці, або черешня) | 100/10 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
| **ЧЕТВЕР** | | | | | | | |
| **СНІДАНОК** | | | | **СНІДАНОК** | | | |
|  | № 38/пт. | Овочі свіжі натуральні | 55 |  | №98/пт | Салат вітамінний | 55 |
|  | № 39/пт | Котлети натуральні з філе курки | 75 |  | № 99/пт | Бозартма з курей | 58 |
| ЗП МП | № 40/пт | Каша в’язка кукурудзяна | 120 | ЗП МП | № 100/пт | Каша в’язка ячмінна | 120 |
|  | № 41/пт | Ікра з моркви з кунжутом | 35 | МП | № 101/пт | Морква припущена з маслом | 40 |
| МП | № 42/пт | Кефір (йогурт) | 125 | МП ЗП Я Г | № 102/пт | Запіканка з сиру кисломолочного | 100/5 |
|  | № 43/пт | Апельсини з цукром | 100/6,5 |  | № 103/пт | Сік | 200 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  | № 104/пт | Плоди або ягоди свіжі (яблука або апельсини, або банани, або чорниці, або черешня) | 88 |
|  |  |  |  |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
|  | **ОБІД** | | |  | **ОБІД** | | |
|  | № 44/пт | Салат з огірків із зеленою цибулею | 40 |  | № 105/пт | Салат із капусти з насінням | 90 |
| МП | № 45/пт | Борщ з картоплею | 258 | ЗП Я | № 106/пт | Суп болгарський з куркумою | 250 |
| Г | № 46/пт | Шніцель з яловичини | 95 | Я Г | № 107/пт | Ковбаски «Львівські» | 80 |
| Б | № 47/пт | Товчанка | 120 | Г ЗП МП | № 108/пт | Макарони з томатом та сиром | 130 |
|  | № 48/пт | Відвар із шипшини | 180 | Л | № 109/пт | Какао | 180 |
|  | № 49/пт | Яблука печені | 100/9 |  | № 110/пт | Плоди або ягоди свіжі з цукром( апельсини або банани, або чорниці, або черешня) | 100/10 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
| **П’ЯТНИЦЯ** | | | | | | | |
| **СНІДАНОК** | | | | **СНІДАНОК** | | | |
| МП | № 50/пт | Сир (порціями) | 12 |  | № 111/пт | Овочі свіжі натуральні | 25 |
| Б | № 51/пт | Салат із капусти з бобовими | 57 | Р Г Л МП | № 112/пт | Котлети рибні «Бужок» | 95 |
| Р МП Г | № 52/пт | Котлети рибні з сиром | 100 | МП | № 113/пт | Рагу із овочів | 145 |
|  | № 53/пт | Макарони з овочами | 140 | ЗП Я | № 114/пт | Пудинг рисовий | 110 |
|  | № 54/пт | Сік | 200 |  | № 115/пт | Компот із родзинок | 180 |
|  | № 55/пт | Фрукти свіжі з цукром (апельсини або банани, або чорниці, або черешня) | 100/7 |  | № 116/пт | Фрукти свіжі (яблука або апельсини, або банани, або чорниці, або черешня) | 100 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
| **ОБІД** | | | | **ОБІД** | | | |
|  | № 56/пт | Салат із буряків з горіхами | 45 |  | №117/пт | Салат «Полонинський» | 35 |
| МП | № 57/пт | Юшка селянська | 258 | МП | № 118/пт | Борщ «Чернігівський» | 205 |
| МП | № 58/пт | Кури з яблуками в сметані | 90 | МП | № 119/пт | Кури тушковані в соусі | 96 |
| ЗП МП | № 59/пт | Каша в’язка пшенична | 120 | ЗП МП | № 120/пт | Каша в’язка вівсяна | 120 |
|  | № 60/пт | Кисіль з полуниць | 180 |  | № 121/пт | Яблука з сиропом | 180 |
|  | № 60-1/пт | Плоди або ягоди свіжі (апельсини або банани, або чорниці, або черешня) | 50 |  | № 122/пт | Плоди або ягоди свіжі (апельсини або банани, або чорниці, або черешня) | 70 |
|  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |  |  | Хліб цільнозерновий | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Інженер-технолог департаменту

освіти міської ради О.Г. Лісогурська

Інженер-технолог департаменту

освіти міської ради А.Я. Осіпчук