

**«ПОГОДЖЕНО»**  
 Начальник управління Державного нагляду за дотриманням  
 санітарного законодавства головного управління  
 Держпродспоживслужби  
 В Дніпропетровській області



О.Г. Губський  
 2021 рік

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
 Директор  
 ТОВ «Контракт Пролдрезерв 5»



Г.О. Авліко  
 2021 рік

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

**1 ТИЖДЕНЬ**

Загальне меню 1 тиждень		Вікова група		
ПОНЕДЛОК		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 капусти свіжої з морквою		100	100	100
або салат з білоголової капусти ранньої з огірками свіжими		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>ВІВТОРОК</b>		від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років

	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат 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
	СЕРЕДА	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат із моркви з родзинками		105	105	105
Каша гречана густа 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
	ЧЕТВЕР	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
	Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат з огірків квашених з цибулею		100	100	100
або салат із свіжих огірків		100	100	100
Кислі риби 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
	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 "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



**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 весняний 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	500	496,35	99	500	490,46	98	500	490,46	98
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100
Соки фруктові, овочеві, фруктовово-ягідні, фруктовово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, 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>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>100</b>



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





2 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 2 тиждень

	Вікова група		
	Від 6 до 11 років	Від 11 до 14 років	Від 14 до 18 років
	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
<b>ПОНЕДІЛОК</b>			
Сніданок			
Салат з пекінської капуста з апельсинами	100	100	100
Омлет з горошком зеленим запечений (Я, МП, Д)	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
<b>ВІВТОРОК</b>			
Сніданок			
Салат з білоголової капуста свіжої з морквою та горошком зеленим	75	55	55
або салат з білоголової капуста ранньої з огірками свіжими	75	55	55
Рис "Паялья" 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
<b>СЕРЕДА</b>			
Сніданок			
Редька з олією	100	100	100
або ікра кабачкова власного приготування	60	60	60
Фрикадельки з м'яса курячого припущені з маслом вершковим (МП, Л, ЗП, Г)	90/1	120/1,5	155/2
<b>Картоняний гратен (Л, МП)</b>			
або Піоре картоняне з маслом вершковим (Л, МП)	120	150	150
Компот із суміші сухофруктів	120/2	150/2,5	150/2,5
Сир твердий (МП, Л)	200	200	200
Фрукти свіжі (по сезону)	9	8	8
Фрукти свіжі (по сезону)	100	100	100



Хліб цільнозерновий (Г, ЗП)	ЧЕТВЕР	30	50	50
	Сніданок	6-11 років Вихід, г	11-14 років Вихід, г	14-18 років 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)	П'ЯТНИЦЯ	30	50	50
	Сніданок	Від 6 до 11 років Вихід, г	Від 11 до 14 років Вихід, г	Від 14 до 18 років Вихід, г
Салат з білоголової капуста свіжої з яблуками		100	100	95
або салат з білоголової капуста ранньої з яблуками		100	100	95
Макаронні виробы 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 чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на весняний 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	500	484,83		500	487,99		500	487,29	





кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.			100			100		100		100
Молоко, норма 200 г		274,1=1,37 порції			293,1=1,47п порції			293,1=1,47 порції		100
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 порції			15,58=1,04 порції		
Сметана 21% жирності, норма 25г		21,88=0,88 порції			21,25=0,85п порції			21,25=0,85 порції		
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	5	4,94	99	5	4,92	98	5	4,92		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	27,38	100	32,5	30,70	95	37,5	33,75		90
Сіль використується лише йодована сіль, г	8,75	4,890	56	13,125	5,620	43	13,125	6,030		46
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	34,50	92	37,5	33,25	89	37,5	33		88
Какао без додавання цукрів та підолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	6	6		100

Чай без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолювачувачів, г	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100	0,5	0,5	100
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

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

Енергія та поживна цінність		2 тиждень			
Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г	
Орієнтовна Норма (сиданок)	18-21	17-21	73-88	525-630	
Факт середньоденний	24,53	17,33	79,33	571,39	
Вікова група дітей від 11 до 14 років					
Орієнтовна Норма (сиданок)	21-25	21-25	81-98	600-720	
Факт середньоденний	30,45	19,74	91,08	663,8	
Вікова група дітей від 14 до 18 років					
Орієнтовна Норма (сиданок)	23-27	23-27	93-112	675-810	
Факт середньоденний	33,5	20,67	91,83	687,37	

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".

### 3 ТИЖДЕНЬ

Загальне меню 3 тиждень		Вікова група			
		від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років	
ПОНЕДІЛОК		Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
Сиданок					



Салат "Вітамінний"	65	60	60
Пряжені гудзьльська (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
<b>ВІТРОРОК</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок			
Овочі різні квашені (огірки, помідори тощо)	25		
або овочі різні свіжі (редис, огірки тощо)	25		
Биточки з курячого м'яса припущені (ЗП, Г)	85	130	150
Квасоля з солідким 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
<b>СЕРЕДА</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок			
Салат з білоголової капуста свіжої з морквою	85	85	85
або салат з білоголової капуста ранньої з огірками	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
<b>ЧЕТВЕР</b>	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років
Сніданок			
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

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 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, ЛД)		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 чотиритижневим сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на всьняний 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	100	200	200	100
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, 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									
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція		120			150			150	



ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗАЛКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій	480 (4)	4	100	600 (4)	4	100	600 (4)	4	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порцій	120 (1)	120		150 (1)	150		150 (1)	150	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій	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	121,34	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, 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	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 порцій			125=1 порцій			125=1 порцій	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		61=0,49 порцій			61=0,49 порцій			61=0,49 порцій	
Сир твердий, норма 15г		7=0,47 порцій			7=0,47 порцій			7=0,47 порцій	
Сметана 21% жирності, норма 25г		42,4= 1,7 порцій			39,9=1,6 порцій			39,9=1,6 порцій	
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій	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 використовується 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 підолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	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	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 весняний сезон м. Дніпро на 2022 р.  
(Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305) (зі змінами)

	Енергія та поживна цінність		3 тиждень				
	Вікова група дітей від 6 до 11 років	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Ккал, г		
Орієтвона Норма (сніданок)	18-21	17-21	73-88	525-630			
Факт середньоденний	23,46	16,7	75,91	547,78			
	Вікова група дітей від 11 до 14 років						
Орієтвона Норма (сніданок)	21-25	21-25	81-98	600-720			
Факт середньоденний	29,75	18,82	87,27	637,41			
	Вікова група дітей від 14 до 18 років						
Орієтвона Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810			
Факт середньоденний	32,64	19,5	87,6	656,36			

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	
	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	
<b>ПОНЕДЛОК</b>				
Сніданок				
Салат з морквою та сиром твердим (Л, МП)	90	85	85	
Омлет з орегано запечений (Я, Л, МП)	55	55	55	
Овочева паєлья 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	
<b>ВІТОРОК</b>				
Сніданок				
Салат з білоголової капуста свіжої з морквою або салат з білоголової капуста ранньої з огірками	100	95	95	
Кебаб з сиром запечений (Л, МП, Я)	100	95	95	
Макаронні виробы відварні з овочами з маслом вершковим (Л, МП, ЗП, Г)	60	85	105	
Макаронні виробы 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>				
Сніданок				
Салат "Вітамінний"	від 6 до 11 років Вихід, г	від 11 до 14 років Вихід, г	від 14 до 18 років Вихід, г	
Фрикадельки з курячого м'яса запечені з соусом сметанний з томатом (Л, МП, ЗП, Г)	95	90	90	
Томатом (Л, МП, ЗП, Г)	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	від 6 до 11 років	50	від 11 до 14 років	50	від 14 до 18 років
ЧЕТВЕР		від 6 до 11 років		від 11 до 14 років		від 14 до 18 років
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г
Салат із червоноголової капуста та кукурдузи (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 Піре 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			
П'ЯТНИЦЯ	від 6 до 11 років	від 11 до 14 років	від 14 до 18 років			
Сніданок	Вихід, г	Вихід, г	Вихід, г			
Овочеве асорті з олією рослинною	80	80	80			
Каша гречана густа 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 (розтинки або курага)	25	25	25			

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 весняний сезон м. Дніпро на 2022 р. (Постанова КМУ від 24.03.2021 р. №305 Додаток 9 до норми) (зі змінами)

4 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	500	486,34		500	488,01		500	490,96	



Квашені овочі квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж 1 раз на тиждень				97				98		98
Фрукти та ягоди різноманітні, сезонні, або свіжі, або заморожені, г	500	500	100	500	500	100	500	500	100	
Соки фруктові, овочеві, фруктововигідні, фруктовово-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів, мл	200	200	100	200	200	100	200	200	100	
Фрукти та ягоди сушені різноманітні, без додавання цукрів і підсолоджувачів, г	50	50	100	50	50	100	50	50	100	
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360					450		450	
Макaronні (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 жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1 шт.	1 шт.		1 шт.	1 шт.		1 шт.	1 шт.		
Молоко, норма 200 г		235=1,18 порцій			235=1,18 порцій		235=1,18 порцій		235=1,18 порцій	
Йогурт або кефір, норма 125г		120=0,96 порцій			120=0,96 порцій		120=0,96 порцій		120=0,96 порцій	



Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		59,8=0,48 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	
Сметана 21% жирності, норма 25г		30=1,2 порції			29,75=1,19 порції			29,75=1,19 порції	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	5	5,01	100	5	4,97	99	5	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	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	91
Сіль використовується лише йодована сіль, г	8,75	5,380	61	13,125	6,230	48	13,125	7,860	60
Цукор (обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв), г	37,5	30,67	82	37,5	30,00	80	37,5	30,08	80
Какао без додавання цукрів та підолоджувачів, г	6	6	100	6	6	100	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	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 весняний 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
<b>Орієнтовна Норма (сніданок)</b>		18-21	17-21	73-88	525-630
<b>Факт середньоденний</b>		23,55	16,76	78,59	559,37
Вікова група дітей від 11 до 14 років					
<b>Орієнтовна Норма (сніданок)</b>		21-25	21-25	81-98	600-720



Факт середньоденний	29,6	19,14	90,57	652,94
Вікова група дітей від 14 до 18 років				
Орієнтовна Норма (сніданок)	23-27	23-27	93-112	675-810
Факт середньоденний	32,75	20,36	91,51	680,26

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 чотириденним сезонним меню для організації одноразового харчування в закладах загальної середньої освіти у разі п'ятиденного перебування на весняний 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	Норма за тиждень	Вікова група від 6 до 11 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	496,35	483,83	492,64	486,34	2000,00	1959,16	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, 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 підолоджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		360	360	360	360		1440	
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		120	120		120		360	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				120			120	



<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порції</b>	4	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	120	120	120	120	120	120		480	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій</b>	1	1	1	1	1	1	4	4	100
Хліб цільнозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, г	90	90	90	90	90	90	360	360	100
Риба різні сорти морської риби, г	60	60,40	60,50	60,67	60,67	60,67	240,00	242,24	101
Птиця охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток, г	140	142,20	139,64	138,30	138,46	138,46	560,00	558,60	100
Яйця варені, смажені, з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності, шт.	1	0,94	1,00	0,96	1,00	1,00	4,00	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 порц.	274,1=1,37порції	255,76=1,28 порції	235=1,18 порції			989,01=4,9порц.	
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	59,8=0,48 порції			290,8=2,33порц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 порц.	17=1,13порції	7=0,47 порції	17,8=1,19 порції			55,8=3,72порц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 порц.	21,88=0,88порції	42,4=1,7 порції	30=1,2 порції			123,18=4,93порц.	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	5	4,96	4,94	4,94	5,01	20,00	19,84	99	
Масло вершкове масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру, г	15	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	32,50	30,85	30,67	150,00	118,77	79	



Какао без додавання цукрів та підсолоджувачів, г	6	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	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	487,99	496,56	488,01	2000,00	1963,02	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, 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	150		450	
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				150			150	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порції</b>	4	4	4	4	4	16	16	100
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150		600	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порції</b>	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	88,00	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, приготовлені 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 норм.	293,1=1,47нормий	270=1,35 нормий	235=1,18 нормий		1012,25=5,06норм.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 норм.	125=1нормія	125=1 нормія	120=0,96 нормий		495=3,96норм.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 норм.	70=0,56нормий	61=0,49 нормий	61,8=0,49 нормий		292,8=2,34норм.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 норм.	15,58=1,04нормий	7=0,47 нормий	17,2=1,15 нормий		53,78=3,59норм.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 норм.	21,25=0,85нормий	39,9=1,6 нормий	29,75=1,19 нормий		119,8=4,79норм.	
<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	31,25	32,50	30,00	150,00	118,00	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	2,0	2,0	100



Найменування основних груп харчових продуктів	Вікова група від 14 до 18 років										% виконання	
	Норма за тиждень	1 тиждень				2 тиждень				Норма за 4-ри тижні		Факт за 4-ри тижні
		ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ	ФАКТ			
Овочі різні різноманітні, сезонні, крім картоплі; свіжі, заморожені або квашені, г	500	490,46	487,29	498,06	490,96	2000,00	1966,77	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, 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 підсолджувачів, г	50	50	50	50	50	200	200	100				
Крупи, (готова каша), 120г/150г/150г порція		450	450	450	450	1800	1800					
Макаронні (готова страва), 120г/150г/150г порція		150	150		150	450	450					
Бобові (готова страва), 120г/150г/150г порція				150		150	150					
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ЗЛАКОВИХ ТА БОБОВИХ, порцій</b>	4	4	4	4	4	16	16	100				
Картопля (готова страва), 120г/150г/150г порція	150	150	150	150	150	600	600					
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ КАРТОПЛІ, порцій</b>	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 володіагової, вага порції без шкіри та кісток, г	240	239,40	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	0,96	1	4	3,94	99
Молоко, норма 200 г		214,15=1,07 норц.	293,1=1,47норцій	270=1,35 норцій	235=1,18 норцій		1012,25=5,06норц.	
Йогурт або кефір, норма 125г		125=1 норц.	125=1норція	125=1 норція	120=0,96 норцій		495=3,96норц.	
Сир кисломолочний не менше 5% жирності, норма 125г		100=0,8 норц.	70=0,56норцій	61=0,49 норцій	63,4=0,51 норцій		294,4=2,36норц.	
Сир твердий, норма 15г		14=0,93 норц.	15,58=1,04норцій	7=0,47 норцій	17,2=1,15 норцій		53,78=3,59норц.	
Сметана 21% жирності, норма 25г		28,9=1,16 норц.	21,25=0,85норцій	39,9=1,6 норцій	29,75=1,19 норцій		119,8=4,79норц.	
<b>ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ МОЛОКА ТА МОЛОКОПРОДУКТІВ, порцій</b>	<b>5</b>	<b>4,96</b>	<b>4,92</b>	<b>4,91</b>	<b>4,99</b>	<b>20,00</b>	<b>19,76</b>	<b>99</b>
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	31	32,25	30,08	150	117,58	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	2,0	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 весняний 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			
	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Кал. г	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Кал. г	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Кал. г	Білок, г	Жири, г	Вуглевод. г	Кал. г
Вікова група дітей від 6 до 11 років	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630	18-21	17-21	73-88	525-630
Орієнтовна Норма (сніданок)	25,29	17,54	80,19	579,76	24,53	17,33	79,33	571,39	23,46	16,7	75,91	547,78	23,55	16,76	78,59	559,37
Факт середньоденний																
Вікова група дітей від 11 до 14 років	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720	21-25	21-25	81-98	600-720
Орієнтовна Норма (сніданок)	31,35	19,9	91,99	672,445	30,45	19,74	91,08	663,8	29,75	18,82	87,27	637,41	29,6	19,14	90,57	652,94
Факт середньоденний																
Вікова група дітей від 14 до 18 років	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810	23-27	23-27	93-112	675-810
Орієнтовна Норма (сніданок)	34,48	21,14	93,1	700,54	33,5	20,67	91,83	687,37	32,64	19,5	87,6	656,36	32,75	20,36	91,51	680,26
Факт середньоденний																

**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 весняний 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 весняний сезон дозволяється взаємозаміна овочів свіжих, салатів з овочів перероблених, салатів з овочів перероблених, які рівноцінні 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 ПХ, 2005р, Збірником рецептур національних страв і кулінарних виробів, 2000р., Збірником рецептур страв для харчування піколярів, 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. Колопоженко.


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. Довженко кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії  
К.Т.Н. Довженко кафедри харчових технологій в ресторанній індустрії

  
Ольга ГРИНЧЕНКО

  
Марина КОЛЕСНИКОВА  
  
Світлана АНДРУСОВА

