

ПОГОДЖУЮ

Заступник начальника управління -
начальник відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Кропивницького
районного управління Головного
управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області

Ю.Ю.Івановська

46 06

2026 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Центральноукраїнського наукового
ліцею Кіровоградської обласної ради
Н.І.Мазур



2026 р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

(осінній період)

для харчування дітей у загальноосвітніх школах-інтернатах
обласного підпорядкування*

«Центральноукраїнський науковий ліцей Кіровоградської обласної ради»)

Розроблено згідно постанови № 305 Кабінету Міністрів України

від 24.03.2021 року

«Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»

(вікова група 11– 14 років, енергетична цінність 720-840 ккал)

*Найменування страв разом з порядковим номером вказано відповідно до Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку, затвердженого наказом Міністерства торгівлі Української ССР від 24 грудня 1985 року № 341, та Збірника рецептур страв для харчування в організованих освітніх та оздоровчих закладах. Свідectvo про державну реєстрацію серія ДК №426 від 19.04.2001р та Збірника рецептур страв харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	903,65 ккал
100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№ 1.3)	59,00 ккал
300 Суп гороховий (№2.12)	213,00 ккал
100 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№9.11)	147,00 ккал
150 Каша пшоняна розсипчаста (№290) (МП,Л,ЗП)	226,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Банан	95,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	896,90 ккал
1 шт Яйце варене	63,00 ккал
100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1.79)	65,00 ккал
300 Суп з макаронними виробами (ЗП, Г)	136,00 ккал
70 Січеники зі свинини (№8.28) (Л,МП)	250,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (ЗП,Л,МП)	230,00 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
30/4.5 Хліб цільнозерновий з вершковим маслом (ЗП,Г,Л,МП)	102,90 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	915,80 ккал
50 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.4)	25,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	134,00 ккал
130 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50) (Л,МП,Г,ЗП)	249,00 ккал
150 Каша пенічна (№10.1) (ЗП,Л,МП,Г)	218,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
100 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	157,00 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	625,05 ккал
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням (№1.26)	93,00 ккал
300 Суп з рисом (№94) (ЗП)	134,00 ккал
90 Риба запечена з морквою та цибулею під бешамеллю (№7.1) (Л,МП,Р,ЗП,Г)	113,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№13.8)	44,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	702,51 ккал
75 Овочі свіжі (№18)	10,50 ккал
300 Суп з пшоном (№94) (ЗП)	134,00 ккал
100 Бефстроганов з вареної яловичини (№8.7) (МП,Л)	154,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (Г,ЗП,Л,МП)	197,05 ккал
200 Кисіль ягідний (№13.13)	88,66 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
50 Банани	47,50 ккал

Всього за тиждень: 4043,91 ккал

2-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	725,85 ккал
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.4)	50,00 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (80) (ЗП)	122,00 ккал
84 Курка по-італійськи (№9.8)	148,00 ккал
150 Макарони відварні (№295)(ЗП,Г,Л,МП)	197,05 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
30/3.5 Хліб цільнозерновий з вершковим маслом (ЗП,Г,Л,МП)	95,80 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	971,45 ккал
75 Салат А-ля Грецький (№1,79) (МП,Л)	49,00 ккал
50 Скрамбл (№5,1) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	84,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	134,60 ккал
70 Січеник зі свинини (№ 8,28) (МП,Л)	250,00 ккал
150 Каша пшоняна розсипчаста (№290) (МП,Л,ЗП)	226,05 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	881,30 ккал
15 Сир твердий (МП Л)	57,00 ккал
75 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№1.37) (Л,МП)	31,00 ккал
300 Суп з рисом (№94) (ЗП)	134,00 ккал
100 Січеники (№8.6) (Г,Я,ЗП)	248,00 ккал
150 Каша пенична (№10.1) (ЗП,Л,МП,Г)	218,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№13.8)	44,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
50 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	78,50 ккал

Всього за тиждень: 4026,22 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	699,93 ккал
25 Овочі свіжі (№18)	3,50 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею,квасолею та сметаною (№60) (Л,МП)	142,66 ккал
75 Риба смажена (№84) (Р,ЗП,Г)	137,77 ккал
150 Рис розсипчастий (№10.12) (ЗП,Л,МП)	200,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	747,69 ккал
50 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням (№1.26)	47,00 ккал
300 Суп з макаронними виробами (№90) (ЗП,Г,)	136,00 ккал
273 Печеня по-домашньому з яловичиною (№8,11)	333,00 ккал
200 Кисіль ягідний (№13.13)	88,66 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
65 Яблука печені (№07.06)	72,23 ккал

3-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	896,90 ккал
1 шт Яйце варене	63,00 ккал
100 Салат А-ЛЯ Грецький (№1.79)	65,00 ккал
300 Суп з макаронними виробами (ЗП, Г)	136,00 ккал
70 Січеники зі свинини (№8.28) (Л,МП)	250,00 ккал
150 Каша гречана (№10.6) (ЗП,Л,МП)	230,00 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
30/4.5 Хліб цільозерновий з вершковим маслом (ЗП,Г,Л,МП)	102,90 ккал
100 Апельсин	50,00 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	903,65 ккал
100 Салат з томатів та цибулі маринованої (№ 1.3)	59,00 ккал
300 Суп гороховий (№2.12)	213,00 ккал
100 Курка тушкована в соусі гуляш з кмином (№9.11)	147,00 ккал
150 Каша пшоняна розсипчаста (№290) (МП,Л,ЗП)	226,05 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
100 Банан	95,00 ккал
30 Хліб цільозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	702,51 ккал
75 Овочі свіжі (№18)	10,50 ккал
300 Суп з пшоном (№94) (ЗП)	134,00 ккал
100 Бефстроганов з вареної яловичини (№8.7) (МП,Л)	154,00 ккал
150 Макарони відварені (№295) (Г,ЗП,Л,МП)	197,05 ккал
200 Кисіль ягідний (№13.13)	88,66 ккал
30 Хліб цільозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
50 Банани	47,50 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	625,05 ккал
100 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням (№1.26)	93,00 ккал
300 Суп з рисом (№94) (ЗП)	134,00 ккал
90 Риба запечена з морквою та цибулею під бешамеллю (№7.1) (Л,МП,Р,ЗП,Г)	113,00 ккал
150 Картопляне пюре (№298) (Л,МП)	144,05 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№13.8)	44,00 ккал
50 Яблука свіжі -	26,20 ккал
30 Хліб цільозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	915,80 ккал
50 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.4)	25,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	134,00 ккал
130 Мітболи класичні з бешамеллю (№8.50) (Л,МП,Г,ЗП)	249,00 ккал
150 Каша пенична (№10.1) (ЗП,Л,МП,Г)	218,00 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
30 Хліб цільозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
100 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	157,00 ккал

Всього за тиждень: 4043,91 ккал

4-й тиждень

ПОНЕДІЛОК

ОБІД -	747,69 ккал
50 Салат з капусти, зеленого горошку з насінням (№1.26)	47,00 ккал
300 Суп з макаронними виробами (№90) (ЗП,Г,)	136,00 ккал
273 Печеня по-домашньому з яловичиною (№8,11)	333,00 ккал
200 Кисіль ягідний (№13.13)	88,66 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
65 Яблука печені (№07.06)	72,23 ккал

СЕРЕДА

ОБІД -	699,93 ккал
25 Овочі свіжі (№18)	3,50 ккал
300 Борщ зі свіжої капусти з картоплею квасолею та сметаною (№60) (Л,МП)	142,66 ккал
75 Риба смажена (№84) (Р,ЗП,Г)	137,77 ккал
150 Рис розсипчастий (№10.12) (ЗП,Л,МП)	200,00 ккал
200 Сік фруктовий	92,80 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
100 Яблуко свіже	52,40 ккал

П'ЯТНИЦЯ

ОБІД -	725,85 ккал
100 Салат зі свіжих томатів з солодким перцем (№1.4)	50,00 ккал
300 Суп картопляний з гречкою (80) (ЗП)	122,00 ккал
84 Курка по-італійськи (№9.8)	148,00 ккал
150 Макарони відварні (№295)(ЗП,Г,Л,МП)	197,05 ккал
200/7 Чай з цукром та лимоном (№350)	63,00 ккал
30/3.5 Хліб цільнозерновий з вершковим маслом (ЗП,Г,Л,МП)	95,80 ккал
100 Апельсини	50,00 ккал

Всього за тиждень: 4026,22 ккал

ВІВТОРОК

ОБІД -	881,30 ккал
15 Сир твердий (МП Л)	57,00 ккал
75 Салат з капусти та огірків зі сметаною (№1.37) (Л,МП)	31,00 ккал
300 Суп з рисом (№94) (ЗП)	134,00 ккал
100 Січеники (№8.6) (Г,Я,ЗП)	248,00 ккал
150 Каша пенична (№10.1) (ЗП,Л,МП,Г)	218,00 ккал
200 Компот з свіжозаморожених фруктів, ягід (№13.8)	44,00 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
50 Салат фруктовий з горіхами (№12.20) (ГХ)	78,50 ккал

ЧЕТВЕР

ОБІД -	971,45 ккал
75 Салат А-ля Грецький (№1,79) (МП,Л)	49,00 ккал
50 Скрамбл (№5,1) (Я,МП,Л,ЗП,Г)	84,00 ккал
300 Суп овочевий зі сметаною (№59) (Л,МП)	134,60 ккал
70 Січеник зі свинини (№ 8,28) (МП,Л)	250,00 ккал
150 Каша пшоняна розсипчаста (№290) (МП,Л,ЗП)	226,05 ккал
30 Хліб цільнозерновий (ЗП,Г)	70,80 ккал
200 Узвар (№13.11)	62,00 ккал
100 Банан	95,00 ккал

Меню склала шеф-кухар

Н.О.Бондарен