

«ПОГОДЖУЮ»

Заступник начальника управління -
начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
управління безпечності харчових продуктів
та ветеринарної медицини, відділу державного
нагляду за дотриманням санітарного
законодавства Бориспільського району
ГУ Держпродспоживслужби в Київській області
Лариса УЛЬКО



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор Бориспільського
ліцею імені Юрія Головатого



Тетяна ШЕВЧЕНКО

ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

для учнів 1-4 класів та пільгових категорій

Бориспільського ліцею

імені Юрія Головатого на

період з 01.12.2025 по 28.02.2026

Меню складено " згідно додатку №9 - сніданки, №9 - обіди , підвечірок - № 6 Постанови
№305 від 24.03.21р. " Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах
освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку"

2025 рік

I тиждень

II тиждень

Понеділок	Вихід (гр.)	Ккал	Понеділок	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Ліниві голубці (філе птиці) з сметаною	150/15	222,0	Омлет (на молоці)	50	97,7
Хлібцільнозерновий	30/50	96,0	Каша гречана	120/150	157,46
Чай з молоком	200	110,0	Салат з свіжих огірків/морква тушкована	120/120	60,89/82,78
Фрукти свіжі/ ягоди	100/25	80,0	Хліб цільнозерновий	30/50	96,0
		508,0	Сік	200	60,0
Всього		508,0	Банан	100	80,6
Обід			Всього		444,35
Картопляне пюре	120	182,925	Обід		
Омлет (на молоці)	50	97,7	Ліниві голубці з сметаною (свинина)	150/15	222,190
Салат з свіжих огірків/ солоний огірок	120/60	85,505/8,400	хліб цільнозерновий	30	96,0
хліб цільнозерновий	30	96,0	Яблуко	100	144,065
Банани	100	80,0	салат з буряка та чорнослива	120	72,256
Компот із сухофруктів	200	60,0	Чай	200	60,3
Всього		416,0	Всього		620
Підвечірок			Підвечірок		
Молочна гарбузова каша	100/90	203,975	Каша молочна гарбузова	100/90	203,975
		93,30			
Всього		320,0	Всього		204,0
Вівторок	Вихід	Ккал	Вівторок	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
			Ліниві вареники з сметаною	100/15	300,89
Запіканка з к-м сиру з сметаною	100/15	420,0	Какао	200	142,0
Салат з моркви та яблук	120	52,54	Морква припущена	120	60,89
Какао	200	142,920	Фрукти свіжі	100	80,0
Фрукти свіжі	100	80,0	Всього		510
Всього		694,0	Обід		
Обід					
	250	132,246	Каша гречана	120/150	124,0
Печеня по домашньому(свинина)	175	259,5	Хлібцільнозерновий	30	96,0
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/30	96,0	котлета - биток (яловичина)	55	97,1
Салат з помідорів та перцю/ салат з капусти та насіння соняшника	120/120	60,275/82,78	Салат з капусти та насіння соняшника	120/25	72,780
Апельсин	100	80,0	Йогурт 1-4 класи	125	87,95
Сік	200	47,0	Ряжанка 5- 11 класи	150	60,0
Всього		500,0	Всього		610,0
Підвечірок			Підвечірок		
Ватрушка з кисломолочним сиром	60/50	178,3	Сирники	80/20	135,505
Компот із сухофруктів	180/20	60,0	Компот із сухофруктів	180/20	60,0
Всього		250,0	Всього		280,0

Середя	Вихід (гр.)	Ккал	Середя	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Омлет на молоці	50	150,0	Бігос з гречкою (філе птиці)	150	135,0
Салат з перцю та огірка	120	85,505	Хліб з твердим сиром	30/30	96,0
Каша пшенична	120/150	140,84	помідор	100	35,608
Компот із сухофруктів	200	47,0	кефір	150	120,0
Хліб цільнозерновий	30/50	96,0	Фруктисвіжі	100	135,976
Свіжі фрукти	100	0,80	Йогурт 1-4 класи	125	344,0
Всього		560,0	Всього		580,0
Обід			Обід		
Плов з філе курки	150	132,246			
чай з молоком	200	47,33	Картопляне пюре	120	301,879
Банани	100	80,0	солоний огірок	60	36,0
Салат з капусти	120	85,0	Риба тушкована з овочами	100	171,0
Запіканка з к - м сиру з сметаною	100/15	320,0			
Чай	200	60,0	Хліб цільнозерновий	30	96,0
Хліб цільнозерновий	30	96,0	Чай з молоком	200	70,0
			Ялуко	100	80,0
Всього		610,0	Всього		560,0
Підвечірок			Підвечірок		
		278,3			
Ліниві вареники	80/20	142,920	Морква тушкована	120	122,0
Салат з моркви та яблук з родзинками	60/40/20	115,0	Банан	100	72,256
Какао	100/4	142,0	Компот із ягід	35/165	80,0
Всього		260,0	Всього		280,0
Четвер	Вихід (гр.)	Ккал	Четвер	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Рибні котлети	50/75	55,75/165,75	Рибатушкована з овочами	100/60	114/76
Каша кус- кус	120/150	278,0	Булгур	120/150	159,435
Салат з яєць та зеленого горошку	120	110,0	Салат з томатів та перцю/салат з відвареного буряка	120/120	110,0 56,78
хліб з твердим сиром	50/30	96,0	Фрукти свіжі	100	80,0
Сік	200	60,0	Чай з молоком	200	60,0
Фрукти свіжі	100	80,0	Хліб цільнозерновий	30	96,0
				130	80,0
Всього		610,0	Всього		640,0
Обід			Обід		
		154,083		250	165,943
Каша гречана	120/150	70,0	Бігос з гречкою (філе птиці)	150	135,190
Чахобілі з філе птиці	100	240,304	Какао	200	142,920
Яблуко	100	80,0	Хліб цільнозерновий	30	96,0
Хліб цільнозерновий	30	96,0	Банан	100	110,0
Салат з помідор/ салат з капусти	120/120	60,0/50,0			
Какао	200	142,920			
Всього		400,0	Всього		
Підвечірок			Підвечірок		
Салат з відвареного буряка з чорносливом та горіхами	80/25/15	78,0			
			пиріжок з капустою	50/60	178,1
Компот із ягід	165/35	60,0	Компот із сухофруктів	180/20	60,0

Всього		120,0	Всього		260,0
П'ятниця	Вихід (гр.)	Ккал	П'ятниця	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Тушкована картопля з філе птиці	150	304,893	Булгур	120/150	159,435
Салат з помідорів/салат з капусти	120	55,356/82,780	Чахобілі з філептиці	100	240,0
хліб	30	0,60	Хлібцільнозерновий	30	65,0
Йогурт (1-4 класи)	125	344,0	Салат з свіжої капусти	120	50,0
Фрукти	130	80,0	Чай з молоком	200	60,0
Кефір (5-11)кл	150	90,0	Фрукти	130	80,0
Всього		689,0	Всього		500,0
Обід			Обід		
Макарони відварені	120	129,605		250	165,722
хлібцільнозерновий з твердим сиром	30/30	60,446	Каша пшенична	120	137,726
Котлета(свинина)	50	157,470	котлета рибна	75	157,470
			запіканка з к -м сиру	100/15	320,0
Сік	200	382,0	Хлібцільнозерновий	30/50	96,0
салат з яєць та зеленого горошку	120	135,0	компот із сухофруктів	200	60,0
			салат з відвареного буряка з чорносливом	120	98,900
Всього		580	Всього		560,0
Підвечірок			Підвечірок		
				100	150,0
Пиріжок з яблуком	110	114,89	Салат з моркви , яблук з родзинками та горіхами	60/25/15	195,0
Компот із сухофруктів	20\180	142,0	Компот із ягід	35/160	142,0
Морква тушкована	122				
Всього		250,0	Всього		260,0

III Тиждень

IV Тиждень

Понеділок	Вихід (гр.)	Ккал	Понеділок	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Плов з філе курки	150	204,602	Омлет (на молоці)	50	97,7
салат з капусти та насіння соняшника	120	85,0	Каша гречана	120\150	157,46
Хлібцільнозерновий	30	96,0	Салат з свіжих огірків/солоний огірок	120/60	60,89/8,4
Чай	200	110,0	Хлібцільнозерновий	30	96,0
Кефір	150	343,0	Сік	200	60,0
Йогурт (1-4 класи)	125	344			
Фрукти свіжі/ ягоди	130/25	80,0	Яблуко	100	59,27
Всього		670,0	Всього		570,0
Обід			Обід		
	250	182,925			
Картопля по - селянськи	120	300,5	Макарони відварені	120	136,200
Салат з відвареного буряка з горіхами	120	85,505	Котлета (свинина)	50	144,065
Хліб цільнозерновий	30	96,0	свіжий перець/салат з буряка з чорнослива з горіхами	120\120	34,0/72,256
котлета - биток (яловичина)	55	184,0	Хлібцільнозерновий	30	96,0
Какао	200	60,0	Чай з молоком	200	60,3
Яблуко	100	80,0	Апельсин	100	80,0
Всього		690	Всього		579,0
Підвечірок			Підвечірок		
Молочна гарбузова каша	100/90	203,975	Каша молочна гарбузова	100/90	203,975
			Свіжі фрукти	100	155,432
Фрукти свіжі	100	80,0			
Всього		280	Всього		
Вівторок	Вихід (гр.)	Ккал	Вівторок	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Лашовик з сметаною	100\15	260,43	Запіканка з к- м сиру з сметаною	100/15	420,085
Какао	200	142,90	Какао	200	47,33
Салат з моркви та яблук	120	82,54	Салат з моркви та яблук	120	74,25
Всього		500,0	Всього		520,0
Обід			Обід		
Мандарини	100	80,0	Тушкована картопля (мясо яловичина)	150	154,083
Каша пшоняна	120/150	162,665	Салат з капусти з насінням соняшника	120	124,0
Хліб цільнозерновий	30	96,0	Хлібцільнозерновий з твердим сиром	30/30	96,0
Салат з огірка/ салат з відвареного буряка	120/120	60,275/80,70	Яблуко	100	80,0
Котлета (свинина)	50	144,065	Сік	200	60,0
Компот із сухофруктів	200	47,0			
Всього		600,0	Всього		560,0
Підвечірок			Підвечірок		
Ватрушка	50/60	124,638	Ватрушка	50/60	147,0
Компот із сухофруктів	20/180	60,76	компот із сухофруктів	20/180	90,89

Всього		220	Всього		220,0
Середа	Вихід (гр.)	Ккал	Середа	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Омлет (на молоці)	50	150,435	Пагу з філе курки	175	301
Каша пшенична	100	85,50	Салат з відвареного буряка з чорносливом та горіхом	100	60
Салат з буряка та чорносливу	120	172	Ряжанка	150	260,0
Компот із сухофруктів	200	60,0	Фрукти	100	80
Хліб цільнозерновий	30	96,0	Йогурт 1-4 класи	125	344,0
Фрукти	100	80,0			
Всього		510,0	Всього		590,0
Обід			Обід		
Яблуко	100	80,0	Банан	100	80,0
Тушкована картопля з філе курки	175	137,726	Котлетарибна	75/50	144,065\56,0
хліб цільнозерновий	30	96,0	Каша ячнева	120/150	162,0
солоний огірок /свіжий огірок	60/100	3,9\80,0	Салат з помідорів та огірків/салат з капусти	120/120	55,590/82,736
Сік	200	60,0	Хліб цільнозерновий	30	67,2
			Сік	200	47,2
Всього		500,0	Всього		560,0
Підвечірок			Підвечірок		
Ліниві вареники	100 \ 15	147,108	Сирники	80/20	145,0
Компот із ягід	35/165	60,0	Какао	200	60,0
Салат з моркви ,яблук та родзинок	60/40/20	110,0	Морква тушкована	120	110,0
Всього		280,0	Всього		260,0
Четвер	Вихід (гр.)	Ккал	Четвер	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Котлета рибна	50/75	175,893/56,0	Риба тушкована з овочами	100	171,0
Картопляне пюре	120	278,0	Каша пшенична	120/150	278,0
Салат з капусти	120	114,89			
Компот із сухофруктів	200	60,0	Чай з молоком	200	60,0
Фрукти свіжі	100	0,80	Хліб цільнозерновий	30	96,0
Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/30	96,0	Фрукти	100	80,0
Всього		600,0	Всього		610,0
Обід			Обід		
Макаронивідварені	100	247,304	Бігос з гречкою та філе курки	150	250,0
Котлета (свинина)	50	157,470	Огірок солоний/ свіжий огірок	60/100	8,4/110,0
Помідори /солоний огірок	100/6	3,900/50,6	Чай	200	195,0
Хліб цільнозерновий	30/50	96,0	Хліб цільнозерновий з твердим сиром	30/30	96,0
Чай	200	382,0			
Всього		460,0	Всього		650,0
Підвечірок			Підвечірок		
Салат з буряка та чорносливу з горіхами	80/25/15	172,0			
Компот із сухофруктів	20/180	87,0			
			Банан	100	158,45
			Компот із ягід	35/165	80,0
Всього		220,0	Всього		260,0

П'ятниця	Вихід (гр.)	Ккал	П'ятниця	Вихід (гр.)	Ккал
Сніданок			Сніданок		
Бігос з гречкою з філе курки	150	304,893	Каша пшенична	120/150	159,435
Ряжанка	150	270,0	Чахобілі з філе птиці	100	240,0
хлібцільнозерновий	30	0,60	Хлібцільнозерновий	30	65,0
Сік	200	60,0	Салат з капусти з насінням соняшника	120	50,0
Фрукти	100	80,0	Чай з молоком	200	60,0
			Фрукти	100	80,0
Всього		640,0	Всього		560,0
Обід			Обід		
Фрукти свіжі	100	80,0	Фрукти свіжі	80,0	
риба тушкована в овочах	100	171,0	картопля по - селянськи	150	177,065
Булгур	120	159,435	салат з помідор та огірка/салат з яєць та зеленого горошку	100/100	72,564/57,470
Свіжий перець/салат з буряка	100/100	70,0/55,0			
Сік	200	382,0	Хліб	30	96,0
Хліб	30	96,0	котлета (свинина)	50	184,615
	100/60	10,0/56,0			
Всього		520,0	Всього		630,0
Підвечірок			Підвечірок		
			Салат з буряка з чорносливом та горіхами	80/25/15	150,0
Булочка	60	120,0			
Какао	200	140,0	Компот із сухофруктів	200	60,0
Всього		270,0	Всього		200,0

Журнал проіншуровано

Директор



Людмила ШЕВЧЕНКО