

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
40021 м. Суми, вул. Г.Кондратьєва, 160, тел./факс (0542)787-422

ЗВІТ

по господарсько-договірній темі

«Розробка чотиритижневого сезонного меню»

Результати роботи розглянуто на засіданні кафедри технологій та безпеки харчових продуктів, протокол № 9 від «19» січня 2024 р.

Суми - 2024

Перелік виконавців

Кандидат т. наук, доцент

кафедри технологій та

безпеки харчових продуктів СНАУ



Марина САМЛІК

Кандидат т. наук, доцент

кафедри технологій та

безпеки харчових продуктів СНАУ

Анна ГЕЛІХ

Кандидат с.-г. наук, доцент

кафедри технологій та

безпеки харчових продуктів СНАУ

Наталія БОЛГОВА

аспірант кафедри технологій та

безпеки харчових продуктів СНАУ

Яна ІЛЛЯШЕНКО

РЕФЕРАТ

Звіт містить 26 сторінок, 21 літературне джерело

ЗОШ, ХАРЧОБЛОК, САНІТАРІЯ, ГІГІЕНА, ІНСТРУКЦІЇ, НАССР,
БЕЗПЕЧНІСТЬ, НАСТАНОВА, ПРОТОКОЛ, ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС

Мета – розробка чотиритижневого сезонного меню для здобувачів освіти Сумського центру соціально-психологічної реабілітації дітей області м. Суми.

Результати. Розроблено чотиритижневе сезонне меню згідно норм харчування

Зміст

Вступ	Ошибка! Закладка не определена.
Результати	Ошибка! Закладка не определена.
I. Особливості норм споживання основних груп харчових продуктів у разі семиденного перебування	Ошибка! Закладка не определена.
II. Меню	Ошибка! Закладка не определена.
Висновки.....	Ошибка! Закладка не определена.
Список виконаних джерел	Ошибка! Закладка не определена.

Вступ

Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 встановлено нові норми харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку.

Енергетична та поживна цінність їжі (вміст макро- і мікронутрієнтів) у закладах дошкільної, загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку (далі — заклади) повинна відповідати загальним віковим потребам здобувачів освіти/дітей згідно з нормами фізіологічних потреб в основних харчових речовинах та енергії, визначеними МОЗ.

Планування частки калорійності їжі у загальних енергетичних потребах залежить від режиму (кратності) харчування в закладі. У разі споживання лише сніданку калорійність повинна становити 25—30 відсотків добової потреби, відповідна частка для обіду збільшується до 30—35 відсотків.

М'ясо, риба, молоко та молочні продукти, яйця, бобові та горіхи є основними джерелами білку. Додатковим джерелом корисних білків є злакові продукти.

Щонайменше дві треті жиру, який споживається здобувачами освіти/дітьми, повинен надходити у вигляді ненасиченого жиру (ненасичених жирних кислот). Ненасичені жири включають незамінні жирні кислоти та жиророзчинні вітаміни, тому їх споживання обов'язкове для належного структурного та функціонального стану організму та його органів і систем, зокрема головного мозку, нервової системи, серця, кровоносних судин, ендокринної системи, органу зору, шкіри та волосся.

Надходження насичених жирів повинно бути обмежено на рівні не більше ніж 10 відсотків загальної добової калорійності та калорійності окремих страв.

Вміст цукрів у харчових продуктах, призначених для продажу у буфетах, торговельних апаратах, які пропонуються здобувачам освіти/дітям у закладах, та у харчових продуктах, що використовуються для приготування готових страв,

обмежується на рівні не більше 10 грамів на 100 грамів/мілілітрів харчового продукту.

Овочі та фрукти у свіжому та переробленому вигляді пропонуються без додавання цукрів, вміст цукрів, який міститься природньо, не обмежується.

До груп харчових продуктів не включені харчові продукти (наприклад, борошно, дріжджі, спеції, прянощі, сухарі панірувальні, томатна паста, лимонна кислота, цукор ванільний, крохмаль, сода, оцет), що використовуються для приготування страв та видаються згідно із технологічною документацією на страви та вироби.

Під час комбінації харчових продуктів, що відносяться до однієї групи, їх вага розраховується пропорційно до ваги однієї порції (наприклад, сирники із сметаною — сир кисломолочний дві треті порції та сметана одна третя порції або в іншій пропорції залежно від страви).

Злакові, бобові та картопля, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну вагу порцій злакових, бобових та картоплі для всіх прийомів їжі (сніданок, обід та вечеря) на тиждень.

Режим (кратність) харчування необхідно організувати:

- одноразово — сніданок;
- дворазово — сніданок та обід;
- триразово — сніданок, обід та підвечірок або вечеря;
- чотириразово — сніданок, обід, підвечірок, вечеря;
- п'ятиразово — сніданок, другий сніданок, обід, підвечірок, вечеря.

Каші та макаронні вироби слід пропонувати у вигляді самостійних страв або як гарніри. Перевага надається продуктам з вищим вмістом харчових волокон (зокрема, гречана крупа у порівнянні з рисовою). Бобові продукти (зелений горошок, квасоля, горох, сочевиця) та страви з їх вмістом слід пропонувати як гарніри або самостійні страви.

1. Особливості норм споживання основних груп харчових продуктів у разі семиденного перебування

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Овочі різноманітні, сезонні, крім картоплі, свіжі, заморожені або квашені	по одній порції щодня під час сніданку, обіду та вечері, а також під час другого сніданку або підвечірку протягом тижня квашені овочі можуть пропонуватися не частіше ніж шість разів на тиждень (одна — дві порції на сніданок, три — чотири — на обід та одна — дві — на вечерю)
Фрукти та ягоди свіжі або заморожені	по одній порції щодня під час двох прийомів їжі (на сніданок або на вечерю та обід), а також під час другого сніданку або підвечірку
Соки фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мілілітрів готового продукту	дві порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Фрукти та ягоди сушені	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері, а також три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Злакові та бобові	одна порція щодня під час сніданку, обіду, вечері, протягом тижня повинно бути дві — три порції страв з бобових злакові та бобові, що використовуються для приготування перших страв, враховуються в загальну кількість (вагу) порцій на тиждень
Картопля	шість порцій на тиждень з такою частотою чергування: одна порція страви з картоплі на чотири — п'ять страв із злакових/бобових; картопля, що використовується для приготування перших страв, враховується в загальну кількість (вагу) порцій за тиждень
Хліб	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Риба морська	три порції на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Птиця охолоджена/ заморожена, крім водоплавної	вісім порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Свинина, телятина, яловичина охолоджена/ заморожена	чотири порції на тиждень під час обіду
Яйця	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Молоко і молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини	по одній порції щодня під час сніданку і вечері, під час другого сніданку або підвечірку, а також три порції на тиждень під час обіду
Борошняні кулінарні вироби	чотири порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку

Група харчових продуктів	Частота включення до складу окремих прийомів їжі
Горіхи	три порції на тиждень під час другого сніданку або підвечірку
Насичені жири тваринного походження (масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Рослинні жири (олія)	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Сіль	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Цукор	одна порція щодня під час сніданку, обіду та вечері
Шоколад	три порції на тиждень
Какао	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері
Чай	п'ять порцій на тиждень під час сніданку, обіду або вечері

Молоко та молочні продукти, що пропонуються, за вмістом цукру повинні відповідати встановленим МОЗ вимогам щодо харчування в закладах загальної середньої освіти. Доцільно включати до асортименту буфетів та готувати страви із застосуванням молока та молочних продуктів, до яких додано вітамін D. Молоко та кефір повинні бути з масовою часткою жиру від 2,5 до 3,2 відсотка, йогурт — від 1,5 до 2,5 відсотка, сир кисломолочний — не менше 5 відсотків, сметана — не менше 15 відсотків.

46. Для приготування страв з м'яса слід використовувати м'ясо птиці (курки, індички), очищене від шкіри, нежирну свинину, телятину, яловичину.

Кількість страв з м'яса, птиці, риби, що пропонуються протягом тижня, повинна відповідати нормам харчування.

М'ясні страви слід якомога частіше комбінувати з овочевими гарнірами та/або салатами.

Рослинна олія (соняшникова, кукурудзяна, оливкова) рекомендується для приготування салатів, а також є пріоритетним вибором під час приготування інших страв, які потребують додавання жиру.

Насичені жири, зокрема вершкове масло, не повинні становити більше 10 відсотків загальної кількості калорій.

Одним з найбільш корисних компонентів складних страв, зокрема салатів, можуть бути очищені горіхи та насіння. Горіхи та насіння можуть пропонуватися в індивідуальній упаковці або порційно, та/або у складі готових страв, без глазури, без додавання солі чи цукру.

I тиждень

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сніданок	1. Запіканка рисова з ягідним кюлі 2. Салат вітамінний із свіжої капусти і моркви 3. Хліб пшеничний цільнозерновий 4. Ягідний кисіль (80 г ягід)	1. Пюре з сочевиці з цибулею 2. Салат з моркви з сиром та сметаною. 3. Яйце варене 4. Хліб цільнозерновий пшеничний з маслом 5. Чай липовий	1. Голубці ліниві із м'ясом курки 2. Каша в'язка рисова 3. Салат з морквою родзинками та сметаною 4. Хліб пшеничний 5. Сік томатний	1. Пюре картопляне з маслом 2. Рибні нагетси 3. Салат з моркви та капусти зі сметанно-хроновим соусом 4. Компот із ягід заморожених 5. Хліб пшеничний	1. Омлет 2. Салат з капусти, зеленого горошку та насіння 2. Каша розсипчаста пшенична 3. Хліб пшеничний з маслом 4. Узвар без цукру	1. Куліш з курячим м'ясом 2. Салат з запеченої капусти та родзинок 3. Хліб пшеничний 4. Йогурт	1. Салат з яйцем, сиром та часником 2. Рис з овочами та маслом 3. Компот із ягід заморожених 4. Хліб пшеничний
Другий сніданок	1. Шоколад 2. Фрукти (яблуко)	1. Шоколад 2. Фрукти (груша)	1. Горіхи 2. Фрукти (яблуко)	1. Шоколад 2. Фрукти (апельсин)	1. Печиво зі злаками та горіхами 2. Фрукти (яблуко)	1. Яблуко фаршироване сиром кисломолочним 2. Узвар без цукру	1. Запіканка сирна з родзинками 2. Компот із родзинок
Обід	1. Борщ по-бахмацьки та чорносливом	1. Суп гречаний 2. Риба припущена з овочами	1. Розсольник 2. Гречаник м'ясний	1. Суп гороховий	1. Суп картопляний з крупною рисовою	1. Суп із овочів	1. Суп з крупною томатом - пюре

	<p>2. Каша ячна з маслом</p> <p>3. Курячий рулет фарширований вареним яйцем</p> <p>4. Овочі квашені (огірок)</p> <p>5. Хліб житній</p> <p>6. Узвар без цукру</p>	<p>3. Каша рисова з маслом</p> <p>4. Салат із буряка з чорносливом та сметаною</p> <p>5. Хліб житній</p> <p>6. Компот із заморожених ягід</p>	<p>3. Каша булгур з маслом</p> <p>4. Салат з вареного буряка та олії</p> <p>5. Чай трав'яний</p> <p>6. Хліб житній</p>	<p>2. Банош по – гуцульськи з сиром твердим</p> <p>3. Котлета зі свинини</p> <p>4. Салат із капусти червоноголової</p> <p>5. Узвар без цукру</p> <p>6. Хліб житній</p>	<p>2. Картопля тушкована з цибулею та томатом</p> <p>3. Січеники зі свинини</p> <p>4. Помідор квашений</p> <p>5. Чай із шипшини</p> <p>6. Хліб житній</p>	<p>2. Фішболи в томатному соусі</p> <p>3. Каша в'язка вівсяна з маслом</p> <p>4. Салат із буряком, печеним яблуком, горіхами (0,5) та сметаною</p> <p>5. Хліб житній</p> <p>6. Чай зелений</p>	<p>2. Антрекот з яловичини</p> <p>3. Картопля запечена скибочками</p> <p>4. Салат по-київські</p> <p>5. Хліб житній</p> <p>6. Узвар</p>
Підвечі рок	<p>1. Пиріжок з маком</p> <p>2. Какао з молоком</p>	<p>1. Каша боярська</p> <p>2. Молоко кип'ячене</p>	<p>1. Піца з сиром</p> <p>2. Ягідний кисіль</p>	<p>1. Каша вівсяна в'язка з родзинками та курагою</p>	<p>1. Каша манна молочна</p> <p>2. Фрукти (банан)</p>	<p>1. Млинчики з родзинками (яйце)</p> <p>2. Какао з молоком</p>	<p>1. Каша гречана молочна</p> <p>2. Фрукти (банан)</p>
Вечеря	<p>1. Зрази картопляні з капустою</p> <p>2. Сметана</p>	<p>1. Рагу із курятини та овочами</p> <p>2. Горохове пюре</p>	<p>1. Запечене філе курки з орегано</p> <p>2. Пюре з моркви</p>	<p>1. Пельмені з м'ясом курки та маслом</p>	<p>1. Курка по-італійські</p> <p>2. Каша в'язка вівсяна з маслом</p>	<p>1. Макарони з сиром та маслом</p> <p>2. Салат вітамінний із</p>	<p>1. Курка тушкована в соусі гуляш з кмином</p>

3. Чай мелісовий	3. Хліб з маслом	3. Кускус з маслом	2. Ікра буряково-моркв'яна	3. Вінігрет	свіжої капусти і моркви	2. Каша ячна розсипчаста
4. Хліб пшеничний з маслом	4. Какао з молоком	4. Хліб пшеничний	3. Йогурт	4. Хліб пшеничний	3. Сік фруктовий	3. Салат із квашеним огірком і цибулею
		5. Кефір		5. Кефір		4. Хліб пшеничний
						5. Йогурт

II тиждень

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сніданок	1. Омлет з морквою 2. Плов з родзинками 3. Горошок овочевий відварний 4. Хліб пшеничний цільнозерновий 5. Какао	1. Курятина в сметані 2. Каша перлова в'язка з маслом 3. Салат з капусти вітамінний 4. Сік фруктовий 5. Хліб пшеничний	1. Нагетси курячі 2. Салат з червоної квасолі 3. Овочі квашені (огірок) 4. Хліб пшеничний з маслом і сиром 5. Чай липовий	1. Рибні стіки 2. Каша пшенична розсипчаста з цибулею 3. Морква припущена з родзинками 4. Какао 5. Хліб пшеничний	1. Картопля, запечена з сиром 2. Салат із квашеною капустою 3. Хліб пшеничний цільнозерновий 4. Узвар без цукру	1. Паличка куряча 2. Каша в'язка пшенична з морквою 3. Салат з капусти, моркви та яблук 4. Хліб пшеничний 5. Кисіль ягідний	1. Каша в'язка вівсяна 2. Салат із квашеним огірком, сухариками та яйцем 3. Какао
Другий сніданок	1. Шоколад 2. Фрукти (апельсин)	1. Шоколад 2. Фрукти (яблуко)	1. Печиво з горіхами 2. Фрукти (груша)	1. Шоколад 2. Фрукти (яблуко)	1. Печиво з горіхами 2. Фрукти (груша)	1. Каша пшенична в'язка з маслом	1. Зрази з сиру кисломолочного з курагою

						горіхами та родзинками 2. Компот із родзинок	або чорносливом 2. Кисіль ягідний
Обід	1. Суп квасолевий 2. Каша гречана розсіпчаста 3. Чахохбілі з куркою 4. Овочі квашені (помідор) 5. Хліб житній 6. Чай (трав'яний)	1. Суп харчо 2. Каша ячна розсіпчаста з маслом 3. Риба запечена шматочками 4. Ікра бурякова 5. Узвар без цукру 6. Хліб житній	1. Суп український з галушками 2. Каша пшенична в'язка з маслом 3. Котлета зі свинини 4. Салат з капусти і моркви 5. Кефір 6. Хліб житній	1. Суп-пюре гороховий 2. Рагу із яловичини та овочів 3. Каша вівсяна в'язка 4. Чай (трав'яний) 5. Хліб житній	1. Борщ з картоплею 2. Каша пшоняна розсіпчаста з маслом 3. Шніцель зі свинини 4. Салат з буряків з чорносливом і горіхами 5. Чай Масло 6. Хліб житній	1. Суп гречаний 2. Хлібець рибний 3. Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром 4. Салат із солоних огірків з цибулею 5. Компот із фруктів 6. Хліб житній	1. Суп селянський з перловою крупою та сметаною 2. Картопля запечена скибочками 3. М'ясо відварне в кисло-солодкому соусі 4. Салат з вареного буряка та олії 5. Хліб 6. Узвар без цукру
Підвечір ок	1. Пиріжки з капустою 2. Кефір	1. Каша пшоняна молочна 2. Фрукти (банан)	1. Пудинг сирно – яблучний 2. Компот із ягід	1. Каша манна молочна 2. Фрукти (банан)	1. Гратен "Зебра"(запіканка сирна з какао) 2. Компот із ягід	1. Вареники лінівні 2. Йогурт	1. Шарлотка яблучна 2. Молоко кип'ячене

Вечеря	1. Макарони відварені з овочами 2. Гуляш курячий 3. Хліб пшеничний з маслом 4. Кисіль ягідний	1. Пюре картопляне з маслом 2. Яйце запечене 3. Салат із моркви, сухариків часнику та сметани 4. Чай мелісовий	1. Каша перлова в'язка з маслом 2. Салат з буряка, селерою та сиром 3. Хліб пшеничний цільнозерновий 4. Узвар без цукру	1. Куліш пшоняний з фрикаделькою та сметаною 2. Буряк тушкований з чорносливом 3. Хліб пшеничний цільнозерновий з маслом 4. Компот із родзинок	1. Биточок рублений з курятини паровий 2. Макарони з маслом 3. Салат з капусти вітамінний 4. Хліб пшеничний 5. Узвар без цукру	1. Каша кукурудзяна розсипчаста з маслом 2. Омлет із сиром 3. Буряк, тушкований в сметанному соусі 4. Сік томатний 5. Хліб пшеничний	1. Бігос овочево – курячий 2. Каша ячна розсипчаста з цибулею 3. Хліб пшеничний 4. Кефір
---------------	--	---	--	---	--	--	---

III тиждень

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сніданок	1. Куряче стегно в гірчичному соусі 2. Каша пшенична в'язка з маслом 3. Салат з яєць та зеленого	1. Яєчня скрамбл 2. Каша перлова розсипчаста з маслом 3. Салат з моркви з родзинками та сметани 4. Сік фруктовий	1. Запечене філе курки з орегано 2. Каша булгур з маслом 3. Салат з моркви, яблука та соусом "Вінегрет" 4. Какао	1. Фрикадельки рибні 2. Каша рисова розсипчаста з маслом 3. Салат з моркви, сиру та сметаною 4. Чай липовий 5. Хліб пшеничний цільнозерновий	1. Курка по-італійськи (підлива) 2. Каша ячна в'язка з маслом 3. Салат з червоної капусти з соусом 4. Какао	1. Салат з яєць та зеленого горошку (на олії) 2. Каша гречана розсипчаста з маслом 3. Кисіль молочний 4. Хліб пшеничний цільнозерновий	1. Курка запечена в соусі "Імбирному" 2. Банош 3. Квашений помідор 4. Какао Хліб пшеничний

	горошку (на олії) 4. Кефір 5. Хліб пшеничний	5. Хліб пшеничний	5. Хліб пшеничний		5. Хліб пшеничний		
Другий сніданок	Фрукти (груша) Шоколад	Фрукти (яблуко) Печиво з зерновими та горіхами	Фрукти (апельсин) Шоколад	Фрукти (яблуко) Печиво з зерновими та горіхами	Фрукти (яблуко) Шоколад	1. Запіканка сирна з бананом та сметаною 2. Узвар	1. Каша вівсяна з родзинками та горіхами 2. Ягідний кисіль
Обід	1. Борщ з картоплею зі сметаною 2. Котлета зі свинини 3. Каша гречана розсипчаста з маслом 4. Салат з морквою та імберем 5. Чай трав'яний 6. Хліб житній	1. Суп гороховий з грінками 2. Тюфтелька рибна в сметанно-томатному соусі 3. Каша ячна в'язка з маслом 4. Салат з вареного буряка та олії 5. Узвар 6. Хліб житній	1. Розсольник 2. Верещака з яловичини 3. Картопляне пюре з маслом 4. Салат з капусти, яблуком та селерою 5. Чай мелісовий 6. Хліб житній	1. Суп гречаний 2. Печеня по домашньому зі свининою 3. Салат з буряком, чорносливом та сметаною 4. Узвар 5. Хліб житній	1. Суп із сочевиці з м'ясною фрикаделькою 2. Картопляні зрази з капустою 3. Ягідний компот 4. Хліб житній	1. Суп картопляний з макаронними виробами 2. Каша кукурудзяна розсипчаста з маслом 3. Курячий шніцель 4. Салат з капусти з хрінном 5. Чай на заварці 6. Хліб житній	1. Суп харчо 2. Болоньезе 3. Салат з запеченої капусти з родзинками 4. Хліб житній 5. Чай

Підвечірок	1. Пиріжок з яблуком 2. Узвар	1. Каша гречана на молоці 2. Кисіль ягідний	1. Каша рисова на молоці 2. Узвар	1. Каша пшоняна на молоці 2. Кисіль ягідний	1. Каша вівсяна в'язка з родзинками 2. Узвар	1. Кіфлик 2. Йогурт	1. Пудинг сирно-морквяний 2. Компот із фруктів
Вечеря	1. Фрітата 2. Макарони з сиром 3. Вінегрет 4. Ягідний компот	1. Чахохбілі з куркою 2. Каша вівсяна в'язка з маслом 3. Огірок квашений 4. Какао 5. Хліб пшеничний	1. Каша кукурудзяна в'язка з маслом та сиром 2. Ікра буряково-морквяна 3. Компот із ягід 4. Хліб пшеничний	1. Пухкий омлет з орегано 2. Каша пшенична в'язка з маслом 3. Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та соусом "Вінегрет" 4. Кефір 5. Хліб пшеничний	1. Кури з яблуками в сметані 2. Каша перлова розсипчаста з маслом 3. Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет" 4. Сік 5. Хліб пшеничний	1. Риба тушкована з овочами під томатним соусом 2. Кускус розсипчастий 3. Какао 4. Хліб пшеничний	1. Вареники з курячим м'ясом і сметаною 2. Салат з гречки та овочів 3. Узвар

IV тиждень

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Сніданок	1. Котлета по-міланські 2. Салат з гречки та овочів 3. Какао	1. Яйце варене 2. Каша ячна в'язка з маслом 3. Салат з буряком, чорносливом та сметаною	1. Курячі нагетси 2. Каша пшенична розсипчаста з маслом	1. Котлети рибні 2. Каша перлова розсипчаста з маслом	1. Печеня по домашньому 2. Салат з капусти вітамінний 3. Какао	1. Салат з яєць, сиром та куркумою 2. Сочевиця зі спеціями 3. Кисіль ягідний	1. Чахохбілі з куркою 2. Кускус 3. Салат з моркви з каррі та соусом "Вінегрет"

	4. Хліб пшеничний	4. Сік фруктовий 5. Хліб пшеничний	3. Салат з капусти, яблуком та селерою 4. Чай трав'яний 5. Хліб пшеничний 6. Сир твердий	3. Салат із моркви, сухариків часнику та сметани 4. Чай липовий 5. Хліб пшеничний	4. Хліб пшеничний	4. Хліб пшеничний	4. Какао 5. Хліб пшеничний
Другий сніданок	Фрукти (груша) Шоколад	Фрукти (яблуко) Печиво з зерновими та горіхами	Фрукти (апельсин) Шоколад	Фрукти (яблуко) Печиво з зерновими та горіхами	Фрукти (яблуко) Шоколад	1. Сирники з родзинками 2. Узвар	1. Яблуко фаршироване сиром 2. Узвар
Обід	1. Борщ полтавський 2. Чилі кон карне з яловичиною 4. Ікра морквяна 5. Чай мелісовий 6. Хліб житній	1. Суп болгарський 2. Рибні нагетси 3. Каша рисова розсипчаста з маслом 4. Салат з капустою та морквою 5. Узвар 6. Хліб житній	1. Капустняк 2. Китайська печеня зі свининою 3. Кефір 4. Хліб житній	1. Суп польовий із сметаною 2. Січеники 3. Каша вівсяна в'язка з маслом 4. Салат з вареного буряка та олії 5. Узвар 6. Хліб житній	1. Морквяний крем-суп 2. Плов з булгура зі свининою 3. Салат з капусти з хрінном 4. Ягідний компот 5. Хліб житній	1. Суп білий з галушками 2. Кнелі із курятини з рисом в сметанно-томатному соусі 3. Овочі квашені 4. Чай на заварці 5. Хліб житній	1. Суп з крупою перловою та томатом 2. Кебаб з сиром 3. Каша ячна розсипчаста з маслом 4. Капуста тушкована 4. Хліб житній 5. Чай

Підвечірок	1. Пиріжок з маком 2. Узвар	1. Каша пшоняна на молоці 2. Компот ягідний	1. Каша вівсяна на молоці 2. Узвар	1. Каша гречана на молоці 2. Кисіль ягідний	1. Каша рисова в'язка з родзинками 2. Узвар	1. Пиріжок з яблуками 2. Узвар	1. Ліниві вареники 2. Компот із фруктів
Вечеря	1. Болоньезе (на курятині) 3. Капуста тушкована 4. Йогурт	1. Курка з яблуками у сметані 2. Каша кукурудзяна в'язка з маслом 3. Помідор квашений 4. Чай мелісовий 5. Хліб пшеничний	1. Каша гречана в'язка з маслом 2. Вінегрет 3. Какао 4. Хліб пшеничний	1. Яйце запечене 2. Каша рисова в'язка з маслом 3. Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та соусом "Вінегрет" 4. Йогурт 5. Хліб пшеничний	1. Оладки курячі 2. Каша перлова розсипчаста з маслом 3. Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та соусом "Вінегрет" 4. Сік 5. Хліб пшеничний	1. Запіканка з рибним фаршем 2. Ікра буряково-морквяна 3. Какао 4. Хліб пшеничний	1. Запечене філе курки з орегано 2. Панкейки бурякові зі сметаною 3. Кисіль ягідний

Висновки

1. Враховуючи норми споживання, проаналізовано продукти, які рекомендуються для приготування страв.
2. Представлено перелік та норми застосування груп продуктів на тиждень.
3. Розроблено чотиритижневе сезонне меню із урахуванням норм споживання.
4. Під час вибору постачальників сезонних овочів, фруктів, ягід, злакових, бобових продуктів, горіхів та насіння рекомендовано надавати перевагу локальним агропромисловим підприємствам за умови постачання якісної та безпечної продукції