

НОВЕ ШКІЛЬНЕ МЕНЮ

НОРМИ СПОЖИВАННЯ ОСНОВНИХ ГРУП ПРОДУКТІВ ДЛЯ ОДНОРАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ

1 порція на учня віком від 11 до 14 р. ■ До 31.12.2021 ■ З 01.01.2022

Овочі 180 г 	Фрукти та ягоди 75 г 	Соки 75 г 	Фрукти та ягоди сушені, горіхи 8 г 25 г
Злакові, зернові та зернобобові 30 г 	Кartoпля 120 г 150 г 	Хліб 80 г 50 г 	Борошно пшеничне 10 г
Риба 25 г 90 г 	М'ясо, птиця 35 г 100 г 	Яйця 1 шт. 1 шт. 	Молоко 20 мл 200 мл
Кефір, йогурт 20 мл 125 мл 	Сир кисломолочний 20 г 125 г 	Сир м'який 75 г 	Сир твердий 15 г
Сметана 6 г 25 г 	Масло вершкове 10 г 4 г 	Рослинні олії 10 г 0,5 г 	Сіль 1,5 г
Цукор 18 г 7,5 г 	Какао 6 г 	Чай 0,1 г 0,5 г 	

ПОЖИВНА ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ

Білки	31,8 г
у т.ч. тваринні	25-29 г
Жири	30,7 г
у т.ч. тваринні	25-29 г
Вуглеводи	143 г
	95-114 г

975
Ккал

720-840
Ккал

ЗАБОРОНЕНІ ПРОДУКТИ У ШКІЛЬНИХ ІДАЛЬНЯХ ТА БУФЕТАХ



М'яси і рибні продукти промислового та кулінарного виробництва



Гриби



Непастеризоване молоко та його продукти



Кава



Непастеризовані соки



Газовані напої



Консерви промислового (крім пастеризованих соків без цукру)



Харчові концентрати



Продукти з вмістом цукру більше 10 г на 100 г



Продукти з вмістом солі більше 10 г на 100 г



Продукти домашнього виробництва



Кондитерські вироби, вироби з кремом, морозиво

ЗАБОРОНЕНІ СТРАВИ У ШКІЛЬНИХ ІДАЛЬНЯХ



Кисле молоко



Холодець



М'ясні та рибні салати



Холодники, паштети, зельці, форшмак



Вироби у фритюрі



Морси, напої із штучними барвниками/ароматизаторами/підсолоджувачами



Макарони «по-флотськи» із сиром/м'ясом



Млинці із сиром/м'ясом



Креми

ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ НОВОГО МЕНЮ



КАРТОПЛЮ ЯК ОКРЕМУ СТРАВУ МОЖНА ПРОПОНУВАТИ

≤ 2 р. на тиждень у разі 5-денного перебування в школі



≤ 3 р. на тиждень у разі 6-7-денного перебування

РИБНІ СТРАВИ



≥ 2 дні на тиждень

М'ЯСНІ СТРАВИ



≥ 3 дні на тиждень

ОВОЧІ ТА ФРУКТИ



щоденно

У ШКОЛАХ ДОЗВОЛЯЄТЬСЯ КЕЙТЕРИНГ

СЛОВО І ДІЛО

Інфографію створено за даними постанови КМУ №1025 від 24.03.2021 р. «Про затвердження норм та порядку організації харчування у закладах освіти» та ін. авторитетних джерел інформації станом на 20.01.2022 року