

Міжнародна українська школа

МЕНЮ (з 1 вересня 2025 р.)

У виробництві використовуються продукти від органічних та литовських фермерів

Мітки: Т – продукт, виготовлений сталим способом (варіння, тушкування, приготування на пару)

Алергени: П – продукти з коров'ячого молока, К – яйця, Г – глютен, С – селера, Р – горіхи, Сой – соя, Ж – риба

тиждень 1

ШКІЛЬНЕ МЕНЮ

I - тиждень

Загальне меню	Альтернативна страва	Вегетаріанське/веганське меню
понеділок		
Обід:		
Буряковий суп (овочевий) <hr/> Свиняча відбивна (К, Г) (Т) Соус барбекю (соєвий) Рис з куркумою Свіжі огіркові палички Свіжі сезонні фрукти Морквяний салат з яблуками та оливковою олією Вода	Курячий фарш (В) Вершково-шпинатний соус (П) Рис з куркумою Свіжі огіркові палички Свіжі сезонні фрукти Морквяний салат з яблуками та оливковою олією Вода	Кабачки, фаршировані овочами, запечені (Т): - Ферментований сир (вегетаріанський) (П) - Сир тофу (веганський) (Р, соєвий) (овочевий) Рис з куркумою Свіжі огіркові палички Свіжі сезонні фрукти Морквяний салат з яблуками, оливковою олією Вода
Перекус:		
Буряковий суп (овочевий) Свіжі сезонні фрукти Вівсяна каша (Г) Пюре з ягід Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Млинці з сиром (Г, К, П) Яблучний пиріг Трав'яний чай (несолодкий)	Яблучні млинці (Г) (овочеві) Ванільно-кокосовий соус (Р, соєвий) Трав'яний чай (несолодкий)	

вівторок

обід:

Огірковий суп з перловою крупою (Г) (овочевий)

Стейк з рубаної курки та сиру (Р, К) (Т)

Паста Дурме (G, К, Р)

Овочевий буфет

Свіжі сезонні фрукти

Вода

Тушковані свинячі відбивні (Т)

Паста Дурме (Г, К, П)

Домашній томатно-базиліковий соус

Овочевий буфет

Свіжі сезонні фрукти

Вода

Запечені в духовці гриби з овочами (кукурудза, зелена квасоля тощо) (Т) (овочеві)

Кукурудзяна паста (R, соєва)

Овочевий буфет

Свіжі сезонні фрукти

Вода

Перекус:

Огірковий суп з перловою крупою (Г) (овочевий)

Гречана каша, приправлена маслом (П)

Овочевий буфет

Свіжі сезонні фрукти

Молоко (П)

Вечеря:

Кібінас зі свининою (G, К, Р)

Трав'яний чай (несолодкий)

Вегетаріанцям

пропонуємо:

Кібіна з овочами (G, К, Р)

Гречану кашу, приправлену рослинним маслом (R, соєве)

Свіжий огірок

Рослинне молоко (R, соєве)

Середа

обід:

Гарбузовий суп-пюре з тостами (Г) (овочевий)

Рибний стейк

(щука/лосось/тріска) (Ж, К) (Т)

Порей - вершковий соус (П)

Картопляне пюре (П)

Пекінський лист, салат з огірків з оливковою олією

Вода

Свинячий шашлик (Т)

Картопляне пюре (П)

Домашній томатний соус

Пекінський лист, салат з огірків з оливковою олією

Вода

Тушкована квасоля з овочами "Чилі" (Т) (злегка гостра) (овочева)

Картопляне пюре

Пекінський лист, салат з огірків з оливковою олією

Вода

Перекус		
Гарбузовий суп-пюре (овочевий) Котлета рибна Ячмінна каша Салат з пекінського листя та огірків з оливковою олією Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Сирна запіканка (Р, К) Грецький йогуртовий соус (Р) Трав'яний чай (несолодкий)		Кабачкові млинці (G) (овочеві) Соус з рослинного масла (R, соєвий) Трав'яний чай (несолодкий)
четвер		
Обід:		
Курячий суп з овочами <hr/> Тушкована індичка (Т) Каша з перлової крупи з травами (Г, П) Салат з буряка Вода	Лазанья з яловичиною, свининою, овочами, ферментованим сиром (К, Р, G) Домашній томатно-базиліковий соус Солені огірки Свіжі корнішони Вода	Сочевичний суп з овочами (овочевий) <hr/> Запечена в духовці броколі, буряк з розмарином (Т) (овочевий) - Сир кисломолочний (вегетаріанський) (П) - Сир тофу (веганський) (Р, соєвий) Перлова крупа з травами (Г) Мариновані корнішони, свіжі корнішони Вода
Перекус:		
Густий курячий суп з рисом та овочами (Т) Салат з буряка Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Оладки (G, К, Р) Яблучне пюре Трав'яний чай (несолодкий)		Оладки (G) (овочеві) Яблучне пюре Трав'яний чай (несолодкий)
П'ятниця		
обід:		

Вершковий гороховий суп (овочевий)		
Запіканка (Р, К, G) (Т) Нарізана полуниця, сметана (Р) Свіжі сезонні фрукти Вода	Котлета з птиці «Київська» (П, К) Каша з ячмінної крупи (Г) Листовий салат Свіжі сезонні фрукти Вода	Запечена в духовці зелена квасоля, кабачки тощо (Т) (овочева) Варена сочевиця, приправлена рослинним маслом (Р, соєва) Листовий салат Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Вершковий гороховий суп (овочевий) Рагу з гречки та свинини (Г) Листовий салат Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Млинець «Жемайчу» з яловичиною та овочами (К) Сметана (П) Трав'яний чай (несолодкий)		Млинець «Жемайчу» з овочами (овочевий) Вершковий гарбузовий соус Трав'яний чай (несолодкий)

ШКІЛЬНЕ МЕНЮ

II - тиждень

Загальне меню	Альтернативна страва	Вегетаріанське/веганське меню
понеділок		
обід:		
Овочевий суп (овочевий)		
Рисовий плов зі свининою, овочами (Т) Солені огірки Свіжі корнішони Свіжі сезонні фрукти Вода	Млинці «Жемайчі» з яловичиною, свининою та овочами (К) Сметана (П) Мариновані корнішони Свіжі корнішони Свіжі сезонні фрукти Вода	Плов з дикого рису з овочами (Т) Солені огірки Свіжі корнішони Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Овочевий суп (овочевий) Вівсяна каша, приправлена маслом (Г, П) Ягідне пюре Свіжі сезонні фрукти Молоко (П)		
Вечеря:		
Млинці з шинкою, сиром (Г, К, П) Сметана (П) Трав'яний чай (несолодкий)		Бананові млинці (Г) (овочеві) Фруктове пюре Трав'яний чай (несолодкий)
вівторок		
обід:		
Борщ (овочевий)		
Курячі нагетси (К) (Т) Запечена картопля Свіжі перцеві палички Морквяно-капустяний салат Свіжі сезонні фрукти	Кабачки, запечені з сиром, фаршировані яловичиною, овочі (Р) Картопля, запечена в духовці Свіжі перцеві палички	Смажена цвітна капуста в кукурудзяному лушпинні (овочева) Запечена картопля Свіжі перцеві палички Морквяно-капустяний

Вода	Морквяно-капустяний салат Свіжі сезонні фрукти Вода	салат Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Борщ (овочевий) Пшенична булочка з ковбасою (Г, К, П) Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Домашній яблучний пиріг (G, K, P) Молоко (P)		Домашній яблучний пиріг (г) (овочевий) Трав'яний чай (несолодкий)
Середа		
обід:		
Квасолевий суп (овочевий)		
Риба, тушкована в кисло-солодкому соусі (С, К) (Т) Булгур (Г, П) Свіжі огіркові палички Салат з буряка Свіжі сезонні фрукти Вода	Курячий стейк (К, Г) Часниково-сирний соус (П) Булгур (Г, П) Свіжі огіркові палички Салат з буряка Свіжі сезонні фрукти Вода	Сочевиця - овочеві стейки (Т) (овочеві) Крупа булгур (Г, Р, Соєвий) Свіжі огіркові палички Салат з буряка Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Квасолевий суп (овочевий) Рибна котлета Ячмінна каша Салат з буряка Свіжі сезонні фрукти Вода		
Вечеря:		
Овочі, запечені в духовці (картопля тощо) Кефір (P)		Картопляна коржик (овочевий) Олійно-трав'яний соус Трав'яний чай (несолодкий)
четвер		

Обід:		
Домашній курячий суп з рисом та овочами		
Яловичий стейк (Т) Гречка Салат з білокачанної капусти з кукурудзою Свіжа морквяна паличка Свіжі сезонні фрукти Вода	Кролик - овочевий фарш (Т) Гречка Салат з білокачанної капусти з кукурудзою Свіжа морквяна паличка Свіжі сезонні фрукти Вода	Барвисте овочеve рагу з рисом (овочеve) Гречково-шпинатні котлети (Т) (овочеve) Запечені овочі Салат з білокачанної капусти з кукурудзою Свіжі морквяні палички Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Густий курячий суп з рисом та овочами (Т) Салат з білокачанної капусти з кукурудзою Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
"Бабусині" млинці з бананом (Г, К, П) Персикове пюре Трав'яний чай (несолодкий)		"Бабусині" млинці з бананом (Г) (овочеві) Персикове пюре Трав'яний чай (несолодкий)
П'ятниця		
Обід:		
Капустяний суп (овочевий)		
Запіканка (Р, К) Подрібнена полуниця Сметана (Р) Свіжі сезонні фрукти Вода	Свинячий та овочевий фарш Домашній томатний соус Картопляне пюре (соєве) Салат з буряка та моркви, приправлений лимоном, оливкова олія Свіжі сезонні фрукти Вода	Овочеві шашлички з духовки (кабачки, баклажани тощо) (Т) (овочеві) Картопляне пюре (Р, соєве) Буряково-морквяний салат, приправлений лимоном, оливкова олія Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		

Капустяний суп (овочевий) Гречана каша, приправлена маслом (П); Молоко (П) Буряково-морквяний салат, приправлений лимоном, оливкова олія Свіжі сезонні фрукти	
Вечеря:	
Макарони з твердих сортів пшениці з ковбасою з птиці преміум-класу (G, K, P) Домашній томатно-базиліковий соус Трав'яний чай (несолодкий)	Соеві фрикадельки (соеві) Кукурудзяна паста (R, соєва) Домашній томатно- базиліковий соус Трав'яний чай (несолодкий)

ШКІЛЬНЕ МЕНЮ
Тиждень III

Загальне меню	Альтернативна страва	Вегетаріанське/веганське меню
понеділок		
Обід:		
Квасолевий суп (овочевий) <hr/> Куряче рагу з броколі Картопляне пюре (Р) Свіжі огіркові палички Морквяний салат з соняшниками та лимоном (R) Свіжі сезонні фрукти Вода	Стейк зі свинячої шиї Соус барбекю (соєвий) Картопляне пюре (Р) Свіжі огіркові палички Морквяний салат з соняшниками та лимоном (R) Свіжі сезонні фрукти Вода	Болгарський перець, фарширований нутом та овочами, запечений з: – Ферментованим сиром (Р)(Т) – Сиром тофу (R, соєвий) (Т) (овочевий) Картопляним пюре Свіжими огірковими паличками Морквяним салатом з соняшниками та лимоном (R) Свіжими сезонними фруктами
Перекус:		
Квасолевий суп (овочевий) Вівсяна каша, приправлена маслом (Г, П) Ягідне пюре Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Млинці з сиром (Г, К, П) Наріzana полуниця Трав'яний чай (несолодкий)		Яблучні млинці (г) (овочеві) Фруктове пюре Трав'яний чай (несолодкий)
вівторок		
Обід:		
Борщ (овочевий) <hr/> Шніцель (яловичина - свинина - овочі) Вершково-грибний соус	Лазанья з сиром та шпинатом (Г, К, П) (Т) Вершково-масляний	Овочевий шніцель (Т) (овочевий) Грибний соус (овочевий)

(П) Гречка (П) Шведський салат зі свіжих овочів Свіжі сезонні фрукти; Вода	соус (П) Шведський стіл зі свіжих овочів Свіжі сезонні фрукти Вода	Гречка Шведський салат зі свіжих овочів Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Борщ (овочевий) Гречана каша, приправлена маслом Шведський салат зі свіжих овочів Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
"Ліниві голуби" (К) Сметана - томатний соус (П) Огіркові палички Трав'яний чай (несолодкий)	Веганські "Ліниві голуби" (G) Домашній томатно-гарбузовий соус Огіркові палички Трав'яний чай (несолодкий)	
Середа		
Обід:		
Гарбузовий суп-пюре з крутонами (овочевий) (Г)		
Рибний стейк (тріска/щука/лосось) (С, К) Булгур (Г, П) Листовий салат з огірками Свіжі сезонні фрукти; Вода	Куряче філе, фаршироване часниковою олією (П (Т)) Булгур (Г, П) Листовий салат з огірками Свіжі сезонні фрукти Вода	Овочева запіканка (цвітна капуста, броколі, цибуля тощо) (Т) (овочева) Олійно-трав'яний лимонний соус Листовий салат з огірками Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Гарбузовий суп-пюре (овочевий) Рибний стейк Рис Листовий салат з огірками; Свіжі сезонні фрукти Вода		
Вечеря:		
Млинець "Жемайчу" з яловичиною, свининою, овочами (К)	Веганський млинець «Žemaičių» з овочами (G)	

Кефір (П)		(овочевий) Трав'яний чай (несолодкий)
четвер		
Обід:		
Сочевичний суп з овочами (овочевий)		
Свинячі «Зрази» (фаршировані овочами) (К) Перловий кускус (Г, П) Салат з білої та блакитної капусти з журавлиною Свіжі сезонні фрукти Вода	Курячі котлети в кисло-солодкому соусі (Г) Перловий кускус (Г, П) Салат з білої та блакитної капусти з журавлиною Свіжі сезонні фрукти Вода	Стейки з баклажанів Перловий кускус (Г, Р, соєвий) Салат з білої та блакитної капусти з журавлиною Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Сочевичний суп з овочами (овочевий) Булочка з ковбасою Салат з білої та блакитної капусти Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря:		
Макарони з твердих сортів пшениці з ферментованим сиром (Г, К, Р) Домашнє томатно-базилікове пюре Свіжі морквяні палички Трав'яний чай (несолодкий)		Кукурудзяні макарони з рослинним маслом (Р, соєве) Домашнє томатно-базилікове пюре Свіжі морквяні палички Трав'яний чай (несолодкий)
П'ятниця		
Обід:		
Овочевий «Мінестроне» з кукурудзою, паприкою (овочевий)		
Тістечка з сиром, прикрашені скибочками апельсина/фруктів (Г, К, П) Нарізана полуниця	Рагу з чилі (яловичина, свинина, квасоля, помідори) (Т) (злегка гострий)	Млинці з нуту та кабачків (Г) (Т) (овочеві) Шпинатний соус (овочевий)

Сметана (П) Свіжі сезонні фрукти; Вода	з ферментованим сиром (П) Варенна картопля (П) Салат з буряка, приправлений лимоном, оливкова олія Свіжі сезонні фрукти; Вода	Салат з буряка, приправлений лимоном та оливковою олією Свіжі сезонні фрукти Вода
Перекус:		
Овочевий «Мінестроне» з кукурудзою, паприкою (овочевий) Перлова крупа, овочева та куряче рагу Салат з буряка, приправлений лимоном, оливкова олія Свіжі сезонні фрукти Трав'яний чай (несолодкий)		
Вечеря		
Міні-тортилья з куркою, овочами (G, K, P) Трав'яний чай (несолодкий)	Пропонуємо для вегетаріанців: Міні-тортилья з овочами (G,K,P) <hr/> Пропонуємо для веганів (вегетаріанців): Домашній морквяний торт з корицею (G) (вегетаріанський) Трав'яний чай (несолодкий)	