

ПОГОДЖУЮ

Начальник Прилуцького
районного управління
Головного управління
харчування Держпродспоживслужби в
Чернігівській області

 А.І. КІРІСНКО
«16 грудня» 2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора комунального
підприємства Прилуцької міської
ради комбінату шкільного
«Шкільний»



 Г.Г. ЦОПКО
«16 грудня» 2024р.

**ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ НА ОСІННІЙ ПЕРІОД
ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВІКОВИХ ГРУП: 6-11 РОКІВ, 11-14 РОКІВ, 14-18 РОКІВ**

/сніданок/

НА 2025 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

Відповідно до вимог Постанови Кабінету Міністрів України
від 24 березня 2021 року №305 «Про затвердження норм та
Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих
закладах оздоровлення та відпочинку» та норм Постанови КМУ
від 28.07.2021р. №786 «Про внесення змін до норм харчування у
закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»
(Додаток №9)

Збірник рецептур № Г.к.	Наявні алергени	Найменування страв	Енергетична цінність ккал Для дітей 6-11 р. /525-630/					Енергетична цінність ккал Для дітей 11-14 р. /600-720/					Енергетична цінність ккал Для дітей 14-18 р./675-810/				
			Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоцін ність	Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоці нність	Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг ле во ди	Енер гоці н ність
			г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
		СНІДАНКИ І ТИЖДЕНЬ															
		ПОНЕДІЛОК:															
36	—	Салат із білокачанної капусти	75	1,18	2,79	4,18	43,93	75	1,18	2,79	4,18	43,93	75	1,18	2,79	4,18	43,93
9.9 Кл	ЗП.Г.	Чахохбілі з куркою	75	13,28	3,28	5,03	102,0	108	19,12	4,71	7,24	147,3	117	20,72	5,12	7,85	159,2
10.54 Кл	Л.МП.Г. ЗП..	Булгур	120	5,20	3,08	36,48	202	150	6,51	3,85	45,6	252	150	6,51	3,85	45,6	252
Пром. вир. 362	—	Сік фруктовий	200	0,2	—	20	84,00	200	0,2	—	20	84,00	200	0,2	—	20	84,00
-/9	ЗП.Г. МП.Л	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	20/ 15	1,7/ 3,84	0,66/ 3,87	11,02/-	53,58/ 53,85	35/ 15	2,98/ 3,84	1,16/ 3,87	19,29/-	93,77/ 53,85	35/ 15	2,98/ 3,84	1,16/ 3,87	19,29/ —	93,77/ 53,85
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
		ВСЬОГО:		25,8	14,08	87,11	584,36		34,23	16,78	106,71	719,85		35,83	17,19	107,32	731,75

		ВІВТОРОК:															
54 а	—	Ікра з буряка	75	1,34	3,44	8,49	66,59	75	1,34	3,44	8,49	66,59	75	1,34	3,44	8,49	66,59
169	Я	Яйця варені	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5
298	МП.Л.	Пюре картопляне	120	2,64	3,08	18,9	112,75	150	3,3	3,87	23,63	141,24	150	3,3	3,87	23,63	141,24
188	МП.Л. ЗП.Г.	Запіканка сирна з сметаною	120/ 15	20,92	17,88	19,1	325	120/ 15	20,92	17,88	19,1	325	120/ 15	20,92	17,88	19,1	325
349	—	Чай б/цукру	200	—	—	—	—	200	—	—	—	—	200	—	—	—	—
12.1 КЛ	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10,10	42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12.1 КЛ	—	Фрукти свіжі	—	—	—	—	—	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
—	Г.ЗП.	Хліб цільнозерновий	10	0,85	0,33	5,51	26,79	20	1,7	0,66	11,02	53,58	20	1,7	0,66	11,02	53,58
		ВСЬОГО:		28,7	27,33	62,25	604,63		31,31	28,25	84,19	706,91		31,31	28,25	84,19	706,91
		СЕРЕДА:															
ст204 вид. 1988р.	—	Буряк тушкований з чорносливом	85	1,63	3,69	19,68	112,69	85	1,63	3,69	19,68	112,69	85	1,63	3,69	19,68	112,69
9.6 КЛ	ЗП.Г.Я. МП	Курячі нагетси	65	15,1	3,47	11,72	140,34	94	21,84	5,03	16,96	203,0	110	25,56	5,88	19,84	237,6
291	МП.Л.	Каша гречана в'язка	120	3,73	3,15	18,66	118,52	150	4,66	3,94	23,33	148,15	150	4,66	3,94	23,33	148,15
13.14 КЛ	МП.Л.	Йогурт	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0
—	Г.ЗП.	Хліб цільнозерновий	20	1,7	0,66	11,02	53,6	35	2,98	1,16	19,29	93,8	35	2,98	1,16	19,29	93,8
12.1 КЛ	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10,10	42	100	0,4	0,3	10,10	42	100	0,4	0,3	10,10	42
		ВСЬОГО:		26,04	14,39	83,58	560,15		34,99	17,24	101,76	692,61		38,71	18,09	104,64	727,21

		ЧЕТВЕР:															
1.23 Кл	—	Салат з капусти, моркви та зел.горошку	85	2,03	2,94	6,87	58,65	100	2,03	2,94	6,87	58,65	100	2,03	2,94	6, 87	58, 65
№732, 82т.к	ЗП.Г.	Котлета рублена із курятини	45	8,38	2,78	6,39	85,92	58	10, 80	3,59	8, 24	110, 73	90	16, 90	5,4	13, 13	172, 45
№429, 82т.к	МП.Л.	Плов з родзинками	120	3,07	3,15	37, 29	186,10	150	3,84	3,94	46, 61	232, 63	150	3,84	3,94	46, 61	232, 63
Стор. 514*	МП.Л.	Какао з молоком	180/ 13	5,81	4,96	22, 33	153,38	180/ 13	5,81	4,96	22, 33	153, 38	180/ 13	5,81	4,96	22, 33	153, 38
-/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	20/8	1,7/ 2,05	0,66/ 2,06	11, 02/-	53,58/ 28,72	30/8	2,55/ 2,05	0,99/ 2,06	16,5 3/-	80,37/ 28,72	30/8	2,55/ 2,05	0,99/ 2,06	16, 53/-	80,3 7/28, 72
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10, 10	42	100	0,4	0,3	10, 10	42	100	0,4	0,3	10, 10	42
		ВСЬОГО:		23, 44	16, 85	94,0	608, 35		27, 48	18, 78	110, 68	706, 48		33, 58	20, 59	115, 57	768, 20
		П'ЯТНИЦЯ:															
114	—	Капуста тушкована	100	2,53	3,47	10, 87	86,00	75	1,9	2,6	8,15	64,5	100	2,53	3,47	10, 87	86,0 0
ст.122 2010р. т/к	Р.Г.Я. ЗП.	Рибна паличка з яйцем	69	13, 52	6,24	6,74	137,31	104	20, 38	9,41	10, 16	206, 96	138	27, 04	12, 48	13, 48	274, 62
295	МП.Л.Г	Макаронні вироби відварені	120	4,44	2,64	28, 86	159, 01	150	5,56	3,33	36, 07	199, 01	150	5,56	3,33	36, 07	199, 01
329 330	—	Компот із яблук сушених	200	0,5	—	24,71	103,05	200	0,5	—	24, 71	103, 05	200	0,5	—	24, 71	103, 05
-/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цільнозерн. з сиром твердим	20/7	1,7/ 1,79	0,66/ 1,81	11,02 /-	53,58/ 25,13	30/7	2,55/ 1,79	0,99/ 1,81	16, 53/-	80,37/ 25,13	30/7	2,55/ 1,79	0,99/ 1,81	16, 53/-	80,3 7/25, 13
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		ВСЬОГО:		25, 38	15, 02	91,7	604, 08		33, 58	18, 34	105, 12	719, 02		40, 87	22, 28	111, 79	808, 18

Збір ник рецеп тур № Т.к.	Наявні алергени		Енергетична цінність ккал Для дітей 6-11 р. /525-630/					Енергетична цінність ккал Для дітей 11-14 р. /600-720/					Енергетична цінність ккал Для дітей 14-18 р. /675-810/				
			Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоці нність	Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоці нність	Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг ле во ди	Енер гоці нність
			г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
		СНІДАНКИ II ТИЖДЕНЬ															
		ПОНЕДІЛОК															
1.23 Кл	—	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	75	1,79	2,60	6,06	51, 75	75	1,79	2,60	6,06	51, 75	75	1,79	2,60	6,06	51, 75
395	ЗП.Г.	Гуляш курячий	36/ 20	11,1	3,64	4,57	97,1	53/ 30	16, 35	5,36	6,72	142, 95	75/ 42	23, 27	7,64	9,57	203, 51
10.54 Кл	ЗП.Г. МП.Л.	Булгур	120	5,20	3,08	36, 48	202	150	6,51	3,85	45,6	252	150	6,51	3,85	45, 60	252
329	—	Компот із родзинок	200	0,4	—	23,2	96, 05	200	0,4	—	23,2	96, 05	200	0,4	—	23,2	96,05
—/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цільнозерновий із сиром твердим	20/ 15	1,7/ 3,84	0,66/ 3,87	11, 02/—	53,5 8/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16,53 /—	80,3 7/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99 /	16,5 3/—	80,37 /
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	—	—	—	—	—
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	100	0,4	0,4	10,4	45
		ВСЬОГО:		24, 94	14, 05	90, 83	594, 33		32, 34	16, 87	107, 61	716, 97		38, 76	19, 35	111, 36	782, 53

		ВІТОРОК															
54 а	—	Ікра з буряка	70	1,25	3,21	7,92	62,15	70	1,25	3,21	7,92	62,15	70	1,25	3,21	7,92	62,15
169	Я.	Яйце варене	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5
298	МП.Л.	Пюре картопляне	120	2,64	3,08	18,9	112,75	150	3,3	3,87	23,63	141,24	150	3,3	3,87	23,63	141,24
Ст. 493	МП.Л.Я. ЗП.Г.	Сирники з сиру кисломолочного/смет.	120 /15	22, 51	18, 44	24, 50	347, 10	120 /15	22, 51	18, 44	24,50	347, 10	120/ 15	22, 51	18, 44	24, 50	347, 10
349	—	Чай	200	—	—	7,9	30,3	200	—	—	7,9	30,3	200	—	—	7,9	30,3
	ЗП.Г.	Хліб цільнозерновий	—	—	—	—	—	20	1,7	0,66	11,02	53,58	20	1,7	0,66	11,02	53,58
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10,10	42	100	0,4	0,3	10,10	42	100	0,4	0,3	10,10	42
		ВСЬОГО:		29, 34	27, 33	69, 47	625, 80		31, 71	28, 78	85, 22	707, 87		31, 71	28, 78	85, 22	707, 87
		СЕРЕДА															
Ст. 204 в 1988	—	Буряк тушкований з чорносливом	100	1,92	4,34	23,15	132,58	100	1,92	4,34	23,15	132,58	100	1,92	4,34	23,15	132,58
398 *	ЗП.Г. МП.Л.Я.	Тюфтельки курячі	77, 32	13, 63	5,78	13, 18	161, 03	100 /37	17, 71	7,51	17,11	209, 13	110/ 49	19, 48	8,26	18, 83	230, 04
291	МП.Л.	Каша гречана в'язка	120	3,73	3,15	18, 66	118, 52	150	4,66	3,94	23,33	148, 15	150*	4,66	3,94	23, 33	148, 15
13.14 Кл	МП.Л.	Йогурт	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0
	ЗП.Г.	Хліб цільнозерновий	20	1,7	0,66	11, 02	53, 58	30	2,55	0,99	16,53	80, 37	30	2,55	0,99	16, 53	80,37
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10,10	42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		Фрукти свіжі	---	---	---	---	---	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	10
		ВСЬОГО:		24, 86	17, 35	88, 51	600, 71		31, 22	20,1	102, 02	703, 23		32, 99	20, 85	103, 74	724, 14

		ЧЕТВЕР															
1,23 Кл	—	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69
9,6 Кл	ЗП.Г.Я. МП.Л.	Курячі нагетси	50	11,61	2,67	9,02	107,95	75	17,42	4,00	13,53	161,97	80	18,59	4,28	14,43	172,77
292	МП.Л.	Рис відварний	120	3,11	2,69	31,78	165,69	150	3,89	3,31	39,68	207,28	150	3,89	3,31	39,68	207,28
362	—	Сік фруктовий	200	0,2	—	20	84,0	200	0,2	—	20	84,0	200	0,2	—	20	84,0
-/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	25/ 15	2,13/ 3,84	0,83/ 3,87	13, 78/-	66,9 8/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16,53 /-	80,3 7/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16, 53/-	80,37 / 53,85
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10, 10	42	100	0,4	0,3	10,10	42	100	0,4	0,3	10, 10	42
		ВСЬОГО:		23, 68	13, 82	92, 76	589, 47		30, 69	15, 93	107, 92	698, 47		31, 86	16, 21	108, 82	709, 27
		П'ЯТНИЦЯ															
114	—	Капуста тушкована	100	2,53	3,47	10, 87	86,0	60	0,70	2,5	4,4	51,6	100	2,53	3,47	10, 87	86
7,10 Кл	ЗП.Г.Я. Р.	Рибні нагетси	70	11, 46	3,02	10, 48	117	105	17, 18	4,52	15, 71	176	140	22, 92	6,04	20, 96	234
295	МП.Л.Г.	Макаронні вироби відварні	120	4,44	2,64	28, 86	159, 01	150	5,56	3,33	36,07	199, 01	150	5,56	3,33	36, 07	199, 01
514*	МП.Л.	Какао з молоком	180 /13	5,81	4,96	22, 33	153, 38	180 /13	5,81	4,96	22,33	153, 38	180/ 13*	5,81	4,96	22, 33	153, 38
—	ЗП.Г.	Хліб цільнозерновий	25	2,13	0,83	13, 78	66, 98	35	2,98	1,16	19,29	93, 77	35	2,98	1,16	19, 29	93 77
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
		ВСЬОГО:		26 77	15, 32	96, 72	627, 37		32, 63	16, 87	108, 83	718, 76		40, 20	19, 36	120, 55	810, 16

Збір ник рецеп тур № Т.к.	Наявні алергени	Найменування страв	Енергетична цінність ккал Для дітей 6-11 р. /525-630/					Енергетична цінність ккал Для дітей 11-14 р. /600-720/					Енергетична цінність ккал Для дітей 14-18 р./675-810/				
			Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоці нність ь	Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоці нність ь	Ви хід	Біл ки	Жи ри	Вуг лево ди	Енер гоці нність
			г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	ккал
		СНІДАНКИ ІІІ ТИЖДЕНЬ															
		ПОНЕДІЛОК															
1.27 Кл	—	Салат з капусти та моркви	100	1,59	3,11	6,56	56	100	1,59	3,11	6,56	56	100	1,59	3,11	6,56	56
9.40 Кл	—	Курка тушкована в соусі	60 39/ 21	13,6	2,06	2,06	80,5	80 53/ 27	18, 13	2,74	2,74	107, 43	89 59/ 30	20, 18	3,06	3,06	119, 62
10.54 Кл	ЗП.Г. МП.Л	Булгур	120	5,20	3,08	36, 48	202	150	6,51	3,85	45,6	252	150	6,51	3,85	45,6	252
Пр.в 362.	—	Сік	200	0,2	—	20	84,0	200	0,2	—	20	84,0	200	0,2	—	20	84,0
--/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цільнозерновий із сиром твердим	20/ 15	1,7/ 3,84	0,66/ 3,87	11, 02/--	53,5 8/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16,53 /--	80,3 7/53 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99 / 3,87	16, 53/-	80,37 /53,8 5
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,4	10,4	45	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	—	—	—	—	—	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		ВСЬОГО:		26, 53	13, 18	86, 52	574, 93		33, 72	14, 76	100, 93	673, 65		35, 77	15, 08	101, 25	685, 84

		ВІТОРОК															
54 а	—	Ікра з буряка	70	1,25	3,21	7,92	62,15	70	1,25	3,21	7,92	62,15	70	1,25	3,21	7,92	62,15
169	Я.	Яйця варені	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5
296	МП.Л.	Картопля відварена	120	2,44	2,67	21,01	116,79	150	3,06	3,37	26,28	146,40	150	3,06	3,37	26,28	146,40
188	МП.Л. ЗП.Г.Я.	Запіканка сирна з сметаною	120 /15	20,92	17,88	19,1	325	120 /15	20,92	17,88	19,1	325	120/ 15	20,92	17,88	19,1	325
349	—	Чай б/ц	200	—	—	—	—	200	—	—	—	—	200	—	—	—	—
—	ЗП.Г.	Хліб цільнозерновий	15	1,28	0,5	8,27	40,19	20	1,7	0,66	11,02	53,58	20	1,7	0,66	11,02	53,58
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,3	10,10	42	100	1,5	0,1	21,8	89	100	1,5	0,1	21,8	89
		Фрукти свіжі	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		ВСЬОГО:		28,84	26,86	66,55	617,63		30,98	27,52	86,27	707,63		30,98	27,52	86,27	707,63
		СЕРЕДА															
50	—	Вінігрет овочевий	100	1,64	3,12	9,18	68,64	100	1,64	3,12	9,18	68,64	100	1,64	3,12	9,18	68,64
9,28 Кл	ЗП.Г.Я.	Палички курячі	50	13,72	1,89	4,06	87,50	65	17,84	2,46	5,28	113,75	72	19,76	2,72	5,85	126,33
т/к 429, 82	МП.Л.	Плов з родзинками	120	3,07	3,15	37,29	186,10	150	3,84	3,94	46,61	232,63	150	3,84	3,94	46,61	232,63
13.14 Кл	МП.Л.	Йогурт	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0
----	ЗП.Г.	Хліб цільнозерновий	20	1,7	0,66	11,02	53,6	40	3,4	1,32	22,04	107,2	40	3,4	1,32	22,04	107,2
12,1 Кл	—	Фрукти	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		ВСЬОГО:		24,51	12,14	83,45	528,84		31,10	14,16	105,01	655,28		33,02	14,42	105,58	667,80

		ЧЕТВЕР															
1.23 Кл	—	Салат з білокачанної капусти з морквою та зеленим горошком	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69	100	2,39	3,46	8,08	69
т/к 732 1982	ЗП.Г.	Котлета рублена з курки	45	8,38	2,78	6,39	85, 92	62	11, 54	3,83	8,81	118, 38	92	17, 28	5,52	13, 42	176, 28
291	МП.Л.	Каша гречана в'язка	120	3,73	3,15	18, 66	118, 52	150	4,66	3,94	23,33	148, 15	150	4,66	3,94	23, 33	148, 15
Ст. 514*	МП.Л.	Какао з молоком	180 /13	5,81	4,96	22, 33	153, 38	180 /13	5,81	4,96	22,33	153, 38	180/ 13	5,81	4,96	22, 33	153, 38
-/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	20/ 15	1,7/ 3,84	0,66/ 3,87	11, 02/-	53,5 8/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16, 53/-	80,3 7/53, 85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99 /3,8	16, 53/-	80,37 / 53,85
12.1 Кл	—	Фрукти	100	0,4	0,3	10, 10	42	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		ВСЬОГО:		26, 25	19, 18	76, 58	576, 25		31, 69	21, 25	88, 58	663, 13		37, 43	22, 94	93, 19	721, 03
		П'ЯТНИЦЯ															
Ст. 204 1988	—	Буряк тушкований з чорносливом	80	1,54	3,47	18, 52	106, 06	80	1,54	3,47	18, 52	106, 06	80	1,54	3,47	18, 52	106, 06
297	Р.Я.ЗП.Г.	Шніцель рибний натуральний	70	14, 14	1,82	30, 42	121, 31	105	21, 21	2,73	45,63	181, 97	140	28, 28	3,64	60, 84	242, 62
292	МП.Л.	Рис відварений	120	3,11	2,62	31, 78	165, 69	150	3,89	3,31	39,68	207, 28	150	3,89	3,31	39, 68	207, 28
329	—	Компот із яблук сушених	200	0,5	—	24, 71	103, 05	200	0,5	—	24,71	103, 05	200	0,5	—	24, 71	103, 05
—	З.П.Г.	Хліб цільнозерновий	15	1,28	0,5	8,27	40, 19	30	2,55	0,99	16,53	80, 37	30	2,55	0,99	16, 53	80,37
12.1 Кл	—	Фрукти	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
		ВСЬОГО:		20, 97	8,81	124, 10	581, 30		30, 09	10,9	155, 47	723, 73		37, 16	11, 81	170, 68	784, 38

Збір ник реце п тур № Т.к.	Наявні алерге ни	Найменування страв	Енергетична цінність ккал Для дітей 6-11 р. /525-630/					Енергетична цінність ккал Для дітей 11-14 р. /600-720/					Енергетична цінність ккал Для дітей 14-18 р. /675-810/				
			Ви хід г	Біл ки г	Жи ри г	Вуг лево ди г	Енер гоцін ність ккал	Ви хід г	Біл ки г	Жи ри г	Вуг лево ди г	Енер гоці нність ккал	Ви хід г	Біл ки г	Жи ри г	Вуг ле во ди г	Енер гоцін ність ккал
		СНІДАНКИ IV ТИЖДЕНЬ															
		ПОНЕДІЛОК:															
36	—	Салат із білокачанної капусти	100	1,57	3,72	5,57	58,57	100	1,57	3,72	5,57	58,57	100	1,57	3,72	5,57	58,57
9,9 Кл	ЗП.Г.	Чахохбілі з куркою	75	13, 28	3,28	5,03	102,0	108	19, 12	4,71	7,24	147,3	117	20, 72	5,12	7,85	159,2
295	МП.Л.Г.	Макаронні вироби відварені	120	4,44	2,64	28, 86	159,01	150	5,56	3,33	36,7	199, 01	150	5,56	3,33	36, 7	199, 01
Пром вир. 362	—	Сік фруктовий	200	0,2	—	20	84,00	200	0,2	—	20	84,00	200	0,2	—	20	84,00
-/9	ЗП.Г. МП.Л	Хліб цільнозерновий з сиром твердим	20/ 15	1,7/ 3,84	0,66/ 3,87	11, 02/-	53,58/ 53,85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16, 53/-	80,37 /53,8 5	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99 /3, 87	16, 53/-	80,37 /53,8 5
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0.4	0.4	10.4	45	100	0.4	0.4	10.4	45	100	0.4	0.4	10.4	45
		ВСЬОГО:		25, 43	14, 57	80, 88	556,01		33, 24	17, 02	96, 44	668,1		34, 84	17, 43	97, 05	680

		ВІВТОРОК															
54 а	—	Ікра з буряка	75	1,34	3,44	8,49	66, 59	75	1,34	3,44	8,49	66, 59	75	1,34	3,44	8,49	66, 59
169	Я	Яйця варені	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5	20	2,55	2,3	0,15	31,5
Ст. 139 1961	МП.Л.	Картопля тушкована	120	2,95	4,18	23, 63	142,27	150	3,69	5,23	29, 54	177, 84	150	3,69	5,23	29, 54	177, 84
Ст. 493*	МП.Л. ЗП.Г.Я.	Сирники з сиру кисломол. і сметаною	120 /15	22, 51	18, 44	24,5	347,10	120 /15	22, 51	18, 44	24,5	347, 10	120/ 15	22, 51	18, 44	24, 50	347, 10
349	--	Чай б/цукру	200	--	--	--	--	200	--	--	--	--	200	--	--	--	--
—	Г.ЗП.	Хліб цільнозерновий	—	—	—	—	—	20	1,7	0,66	11, 02	53,6	30	2,55	0,99	16, 53	80, 37
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі Фрукти свіжі	100 ---	0,4 ---	0,3 ---	10,1 ---	42 ---	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		ВСЬОГО:		29, 75	28, 66	66, 87	629, 46		32, 69	30, 27	83, 20	716, 63		33, 54	30, 6	88, 71	743, 40
		СЕРЕДА															
1,23 Кл	— —	Салат з капусти, моркви, та зеленого горошку	100	2,39	3,46	8,08	69	90	2,15	3,11	7,27	62,1	100	2,39	3,46	8,08	69
9.6 Кл	ЗП.Г.Я. МП.Л.	Курячі нагетси	60	13, 93	3,20	10, 82	129, 54	90	20, 90	4,8	16, 24	194, 36	99	23	5,30	17, 86	213,8
10,54 Кл	ЗП.Г. МП.Л.	Булгур	120	5,20	3,08	36, 48	202	150	6,51	3,85	45, 60	252	150	6,51	3,85	45, 60	252
13.14 Кл	МП.Л.	Йогурт	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0	125	3,48	3,12	12,4	93,0
--	Г.ЗП.	Хліб цільнозерновий	20	1,7	0,66	11, 02	53,6	30	2,55	0,99	16, 53	80, 37	30	2,55	0,99	16, 53	80, 37
12.1 Кл	--	Фрукти свіжі	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
		ВСЬОГО:		27,6	13, 72	88, 3	587,14		36, 49	16, 07	107, 54	721, 8		38, 83	16, 92	109, 97	748, 17

		ЧЕТВЕР:															
50	—	Вінігрет овочевий	100	1,64	3,12	9,18	68,64	100	1,64	3,12	9,18	68,64	100	1,64	3,12	9,18	68,64
398*	ЗП.Г. МП.Л.Я.	Тюфтельки курячі	57/ 23	10. 09	4,28	9,76	119. 20	75/ 28	13. 29	5,64	12, 84	156, 84	115/ 50	20, 36	8,64	19. 69	240. 37
291	МП.Л.	Каша гречана в'язка	120	3,73	3,15	18, 66	118, 52	150	4,66	3,94	23, 33	148, 15	150	4,66	3,94	23, 33	148, 15
Стор. 514*	МП.Л.	Какао з молоком	180 /13	5,81	4,96	22, 33	153,38	180 /13	5,81	4,96	22, 33	153, 38	180/ 13	5,81	4,96	22, 23	153, 38
-/9	ЗП.Г. МП.Л.	Хліб цілнозерновий з сиром твердим	20/ 15	1,7/ 3,84	0,66/ 3,87	11, 02/-	53,58/ 53,85	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99/ 3,87	16, 53/-	80,37 /53,8 5	30/ 15	2,55/ 3,84	0,99 /3, 87	16, 53/-	80,37 /53,8 5
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45	100	0,4	0,4	10,4	45
		ВСЬОГО:		27, 21	20, 44	81, 35	612, 17		32, 19	22, 92	94, 61	706, 23		39, 26	25, 92	101, 36	789, 76
		П'ЯТНИЦЯ:															
Ст. 204 1988	---	Буряк тушкований з чорносливом	90	1,73	3,91	20, 84	119, 32	90	1,73	3,91	20, 84	119, 32	90	1,73	3,91	20, 84	119, 32
7.5 Кл	Р.	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	60	10, 29	3,15	2,01	76,0	90	15, 44	4,73	3,01	114	120	20, 58	6,30	4,01	152
292	МП.Л.	Рис відварений	120	3,11	2,69	31, 78	165,69	150	3,89	3,31	39, 68	207, 28	150	3,89	3,31	39, 68	207, 28
329	---	Комп'ютер із родзинок	200	0,4	----	28,2	115	200	0,4	----	28,2	115	200	0,4	----	28,2	115
	ЗП.Г.	Хліб цілнозерновий	30	2,55	0,99	16, 53	80,37	40	3,4	1,32	22, 04	107, 16	30	2,55	0,99	16, 53	80, 37
12.1 Кл	—	Фрукти свіжі	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40	100	0,9	0,2	9,5	40
				10, 94		108, 86	116, 38		13, 76	12, 47	102, 76			30, 05	14, 71	118, 76	713, 97

Примітка:

1. «Збірник рецептур страв для харчування школярів» Міністерства торгівлі УРСР 1990 року випуску.
2. *Методичний посібник «Організація харчування дітей у дошкільних навчальних закладах Міністерства охорони здоров'я України 2014 рік».
3. ** «Збірник рецептур страв для харчування дітей Міністерства здравоохорони та Міністерства народної освіти УРСР 1988 року випуску» автор М.І.Снігур.
4. Збірник Клоногенко С., 2024р.

Склав:

Інженер-технолог



С.Б.Конашкова