

ПОГОДЖУЮ:

Начальник управління
безпечності харчових продуктів
та ветеринарної медицини
державного нагляду за дотриманням
санітарного законодавства
Обухівського району
в Київській області

Василь ДАНИЛИК

2025 року

« 19 »

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Директор
Великодмитровицького ліцею
Козинської селищної ради
Київської області

Анна ЧЕРНІКОВА

« 19 »

02

2025 року

ПРИМІРНЕ

перспективне 4-х тижневе меню на весняний період для учнів від 6 до 11 років Великодмитровицького ліцею Козинської селищної ради Київської області

(згідно технологічних карток страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, збірника рецептур страв для харчування школярів 1987р., збірник рецептур страв від Інституту громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва)

Меню відпрацьоване з врахуванням норм
Передбачених Постановою Кабінету Міністрів
України від 24.03.2021р. №305 «Про затвердження
норм та Порядку організації харчування у
закладах освіти
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»
зі змінами, внесеними згідно з
Постановою КМ №786 від 28.07.2021 року.
Наказу №2205 від 25.09.2020 року
«Про затвердження Санітарного регламенту для
закладів загальної середньої освіти»

Примірне чотиритижневе меню харчування учнів від 6 до 11 років та учнів пільгових категорій

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, готуються страви згідно меню відварними, на пару або припущеними. Дозволяється заміна страв в залежності від наявності сировини.

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
ЗБ. 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	120	5.22	2.30	32.46	174
№ 9.9	ЗП, Г	ЧАХОХЫЛЛІ З КУРКИ	100	17.71	4.37	6.71	136
№ 13.21	-	ЛИМОНАД ПОЛУНИЧНИЙ З М'ЯТОЮ	200	0.58	0.15	10.79	46
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКО)	100	0.4	0.4	10.40	45
Енергетична цінність							668.80

Вівторок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0.99	0.11	194	24
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	120	6.20	3.78	30.90	184
№ 8.6	Г, Я, ЗП	СТІЧЕНИКИ З ТЕЛЯТИНИ	70	14.05	10.19	6.27	174
№ 4	Л, МП	СИР АДІГЕЙСЬКИЙ	25	3.17	4.5	0.37	58.75
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62

№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							757.35

Середа

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.39	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
ЗБ. 295	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРНІ	120	4.4	3.96	28.4	168
№ 8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	88	15.01	4.22	6.76	124
№ 13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							684.60

Четвер

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	120	2.98	2.64	30.23	160
№ 7.7	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	70	12.11	2.59	13.45	128
№ 13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							642.85

№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							757.35

Середа

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.39	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
ЗБ. 295	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРНІ	120	4.4	3.96	28.4	168
№ 8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	88	15.01	4.22	6.76	124
№ 13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							684.60

Четвер

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	120	2.98	2.64	30.23	160
№ 7.7	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	70	12.11	2.59	13.45	128
№ 13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							642.85

П'ятниця

Код цептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 8.2	-	ПЕЧЕННЯ ПО- ДОМАШНЬОМУ ЗІ СВИНИНОЮ	149	12.94	22.40	18.32	325
ЗБ . 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							666.00

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код цептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
ЗБ. 82	Л, МП, Г	СУП З МАКАРОНАМИ	200	2.16	1.92	15.44	90.4
№ 10.16	Л,МП,Г,З П	КУСКУС РОЗСИПЧАСТИЙ	120	7.55	2.03	42.60	235
№ 9.3	Л,МП,Г,ЗП ,Я	ШНІЦЕЛЬ КУРЯЧИЙ	70	18.90	3.35	10.05	147
ЗБ . 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.10	-	НАПІЙ З ЛИМОНІВ ТА АПЕЛЬСИНІВ	200	0.36	0.24	2.76	14
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							701.00

4

Вівторок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	120	6.20	3.78	30.9	184
№ 8.6	Г, Я, ЗП	СІЧЕНИКИ З ТЕЛЯТИНИ	70	14.05	10.19	6.27	174
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							730.6

Середа

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
ЗБ. 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.37	Я, СБ, ЗП	СМАЖЕНИЙ РИС	120	4.57	5.05	22.83	157
№ 7.10	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ НАГЕТСИ	70	11.46	3.02	10.48	117
№ 13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							674.8

Четвер

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
1.40	Л,МП	БУРЯК З ЧОРНОСЛИВОМ ЗІ СМЕТАНОЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.67	1.62	13.80	73
2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	120	5.22	2.30	32.46	174
8.47	-	СВИНИНА КАРІ	60	11.60	16.50	1.97	200
	Л, МП	СИР ТВЕРДИЙ	10	2.18	2.79	0.05	34.2
13.20	-	ТРАВ'ЯНИЙ НАПІЙ З РОМАШКОЮ	200	0	0	0.040	0.20
12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							753.00

П'ятниця

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.22	Л, МП	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ОРЕГАНО	120	2.60	3.05	18.68	112
№ 8.39	-	СВИННІ ШАШЛИЧКИ НА ШПАЖЦІ	41	11.15	15.53	0	183
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКО)	100	0.4	0.4	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							700

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	120	5.22	2.30	32.46	174
№ 9.14	ГЦ	КУРЯЧЕ СТЕГНО В ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ	50	7.55	11.48	0.47	131
№ 4	Л, МП	СИР АДІГЕЙСЬКИЙ	25	3.17	4.5	0.37	58.75
№ 13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							698.35

Вівторок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
ЗБ. 295	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРНІ	120	4.4	3.96	28.4	168
№ 8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	88	15.01	4.22	6.76	124
ЗБ. 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.3	-	ЧАЙ З ЛИПОЮ	200	0.01	0.00	0.01	0.06
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
енергетична цінність							714.66

Середа

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	120	6.20	3.78	30.9	184
№ 8.28	Л	СІЧЕНИКИ ЗІ СВИНИНИ	50	10.72	15.04	0.52	179
№ 13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ЯБЛУКО)	100	0.40	0.40	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							690.60

Четвер

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.39	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
№ 2.27	ЗП, Г, МП, Л, С	ОГІРЧАНКА	250	2.84	4.03	21.07	132
№ 10.12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	120	2.98	2.64	30.23	160
№ 7.5	Р	РИБА ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ ПІД ТОМАТНИМ СОУСОМ	60	10.29	3.15	2.01	76
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							675.60

8

П'ятниця

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.31	-	КАПУСТА З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.76	3.09	5.59	54
ЗБ. 82	Л, МП, Г	СУП З МАКАРОНАМИ	200	2.16	1.92	15.44	90.4
№ 8.2	-	ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ ЗІ СВИНИНОЮ	149	12.94	22.40	18.32	325
№ 2	-	СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0,8	0	19,6	82
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
Енергетична цінність							679.00

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
10.54	Л, МП, Г, ЗП	БУЛГУР	120	5.20	30.8	36.48	202
9.54	ЗП, Г, Я	СІЧЕНИКИ З М'ЯСА ПТИЦІ	81	11.33	7.14	5.69	132
169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
2.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							714.60

Вівторок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
ЗБ. 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	120	6.20	3.78	30.90	184
№ 8.47	-	СВИНИНА КАРІ	60	11.60	16.50	1.97	200
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ЯБЛУКО)	100	0.40	0.40	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							717.80

Середа

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	120	5.22	2.30	32.46	174
№ 8.62	ЗП,Г	ФРИКАДЕЛЬКИ М'ЯСНІ В ТОМАТНОМУ СОУСІ	120	14.23	13.98	8.40	214
№ 13.10	-	НАПІЙ З ЛИМОНІВ ТА АПЕЛЬСИНІВ	200	0.36	0.24	2.76	14
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							721.60

Четвер

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 10.12	Л, МП,ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	120	2.98	2.64	30.23	160
№ 7.7	Р,Я,ЗП,Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	70	12.11	2.59	13.45	128
№ 13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							647.85

П'ятниця

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.40	Л,МП	БУРЯК З ЧОРНОСЛИВОМ ЗІ СМЕТАНОЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.67	1.62	13.80	73
№ 10.22	Л, МП	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ОРЕГАНО	120	2.60	3.05	18.68	112
№ 8.39	-	СВИННІ ШАШЛИЧКИ НА ШПАЖЦІ	41	11.15	15.53	0	183
№ 5	Л, МП	СИР ТВЕРДИЙ	10	2.18	2.79	0.05	34.2
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							673.20

11

ПРИМІТКА:

1. Сметану в перші страви закладають за 10 хвилин до закінчення приготування.
2. Салати, вінегрети готують з 15 жовтня до 1 березня.
3. Пюре картопляне готується при наявності протирачної машини.
4. Овочі квашені використовуються тільки промислового виробництва.
5. Вміст солі, цукру, масла вершкового та рослинного корегується відповідно до Постанови 305 КМ від 24.03.21р. зі змінами внесеними Постановою КМ №1145 від 04.10.24р.
6. Допускається заміна на кращий або рівноцінний варіант; запланований вихід страв може змінюватись зі зміною цін на продукти харчування; за відсутності будь якого виду продукту, для збереження харчової та біологічної цінності, належить провести заміну, керуючись переліком блюд, включених до збірника рецептур блюд для харчування школярів.
7. В меню використані наступні скорочення:

Л — лактоза,

МП — молочні продукти,

Г — глютен

ЗП — злакові продукти,

Я — яйця,

С — селера,

Г — гірчиця,

СБ — соєві боби,

Г - горіхи

Р — риба.

ПРИМІРНЕ

перспективне 4-х тижневе меню на весняний період для учнів від 11 до 14 років Великодмитровицького ліцею Козинської селищної ради Київської області

(згідно технологічних карток страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту, збірника рецептур страв для харчування школярів 1987р., збірник рецептур страв від Інституту громадського здоров'я ім. О.М. Марзеева)

Меню відпрацьоване з врахуванням норм
Передбачених Постановою Кабінету
Міністрів
України від 24.03.2021р. №305 «Про
затвердження
норм та Порядку організації харчування у
закладах освіти
та дитячих закладах оздоровлення та
відпочинку»
зі змінами, внесеними згідно з
Постановою КМ №786 від 28.07.2021 року.
Наказу №2205 від 25.09.2020 року
«Про затвердження Санітарного регламенту
для
закладів загальної середньої освіти»

Примірне чотиритижневе меню харчування учнів від 11 до 14 років та учнів пільгових категорій

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, готуються страви відповідно меню відварними, на пару або припущеними. Дозволяється заміна страв в залежності від наявності сировини.

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
Б. 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
19.9	ЗП, Г	ЧАХОХЫЛЛІ З КУРКИ	143	25.32	6.24	9.59	195
13.21	-	ЛИМОНАД ПОЛУНИЧНИЙ З М'ЯТОЮ	200	0.58	0.15	10.79	46
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКО)	100	0.4	0.4	10.40	45
енергетична цінність							771.80

Вівторок

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
13		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0.99	0.11	1.94	24
2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
2.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
3.6	Г, Я, ЗП	СІЧЕНИКИ З ТЕЛЯТИНИ	100	20.07	14.56	8.95	248
4	Л, МП	СИР АДІГЕЙСЬКИЙ	25	3.17	4.5	0.37	58.75
3.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
2.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (	100	0.9	0.2	9.5	40

		АПЕЛЬСИН)					
№1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							877.35

Середа

№	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
139	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
212	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
295	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРНІ	150	5.5	4.95	35.5	210
8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	126	21.49	6.04	9.68	178
13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.10	42
№1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							780.60

Четвер

№	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
153	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
221	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
10.12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	150	3.73	3.30	37.78	200
7.7	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	105	18.17	3.89	20.18	192
13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							746.85

П'ятниця

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 8.2	-	ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ ЗІ СВИНИНОЮ	213	18.49	32.02	26.18	465
ЗБ. 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							806.00

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
ЗБ. 82	Л, МП, Г	СУП З МАКАРОНАМИ	200	2.16	1.92	15.44	90.4
№ 10.16	Л,МП,Г,ЗП	КУСКУС РОЗСИПЧАСТИЙ	150	9.44	2.54	53.3	294
№ 9.3	Л,МП,Г,ЗП, Я	ШНІЦЕЛЬ КУРЯЧИЙ	100	27.01	4.78	14.36	210
ЗБ. 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.10	-	НАПІЙ З ЛИМОНІВ ТА АПЕЛЬСИНІВ	200	0.36	0.24	2.76	14
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							823.00

Вівторок

Код пунктур ■	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
№ 8.6	Г, Я, ЗП	СІЧЕНИКИ З ТЕЛЯТИНИ	100	20.07	14.56	8.95	248
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							850.6

Середа

Код пунктур ■	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 7.7	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.37	Я, СБ, ЗП	СМАЖЕНИЙ РИС	150	5.71	6.31	28.54	197
№ 7.10	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ НАГЕТСИ	105	17.18	4.52	15.71	176
№ 13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							773.8

Четвер

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.40	Л,МП	БУРЯК З ЧОРНОСЛИВОМ ЗІ СМЕТАНОЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.67	1.62	13.80	73
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
№ 8.47	-	СВИНИНА КАРІ	85	16.43	23.37	2.78	284
	Л, МП	СИР ТВЕРДИЙ	10	2.18	2.79	0.05	34.2
№ 13.20	-	ТРАВ'ЯНИЙ НАПІЙ З РОМАШКОЮ	200	0	0	0.040	0.20
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							881.00

П'ятниця

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.22	Л, МП	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ОРЕГАНО	150	3.26	3.81	23.36	140
№ 8.39	-	СВИННІ ШАШЛИЧКИ НА ШПАЖІЦІ	59	16.05	22.35	0	263
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКО)	100	0.4	0.4	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							808.00

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
№ 9.14	ГЦ	КУРЯЧЕ СТЕГНО В ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ	72	10.86	16.52	0.67	188
№ 4	Л, МП	СИР АДІГЕЙСЬКИЙ	25	3.17	4.5	0.37	58.75
№ 13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							799.35

Вівторок

Код рецептур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 2.95	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРНІ	150	5.5	4.95	35.5	210
№ 8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	126	21.49	6.04	9.68	178
№ 1.69	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.3	-	ЧАЙ З ЛИПОЮ	200	0.01	0.00	0.01	0.06
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
Енергетична цінність							810.66

Середа

№	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
13		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
22	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
26	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
28	Л	СТЧЕНИКИ ЗІ СВИНИНИ	70	15.01	21.05	0.73	250
38	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
21	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ЯБЛУКО)	100	0.40	0.40	10.40	45
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							807.60

Четвер

№	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
39	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
27	ЗП, Г, МП, Л, С	ОГІРЧАНКА	250	2.84	4.03	21.07	132
12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	150	3.73	3.30	37.78	200
75	Р	РИБА ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ ПІД ТОМАТНИМ СОУСОМ	90	15.44	4.73	3.01	114
311	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
21	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							753.60

8

П'ятниця

Код Структур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
131	-	КАПУСТА З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.76	3.09	5.59	54
82	Л, МП, Г	СУП З МАКАРОНАМИ	200	2.16	1.92	15.44	90.4
82	-	ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ ЗІ СВИНИНОЮ	213	18.49	32.02	26.18	465
2	-	СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир- ва)	200	0,8	0	19,6	82
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
Енергетична цінність							819.00

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код Структур	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
127	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
221	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
10.54	Л, МП, Г, ЗП	БУЛГУР	150	6.51	3.85	45.60	262
9.54	ЗП, Г, Я	СІЧЕНИКИ З М'ЯСА ПТИЦІ	116	16.22	10.22	8.15	189
169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							831.60

Вівторок

Код рецептур н	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
ЗБ. 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
№ 8.47	-	СВИНИНА КАРІ	85	16.43	23.37	2.78	284
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ЯБЛУКО)	100	0.40	0.40	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							847.80

Середа

Код рецептур н	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
№ 8.62	ЗП, Г	ФРИКАДЕЛЬКИ М'ЯСНІ В ТОМАТНОМУ СОУСІ	170	20.16	19.80	11.89	303
№ 13.10	-	НАПІЙ З ЛИМОНІВ ТА АПЕЛЬСИНІВ	200	0.36	0.24	2.76	14
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							854.60

Четвер

Код наступ	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 10.12	Л, МП,ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	150	3.73	3.30	37.78	200
№ 7.7	Р,Я,ЗП,Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	105	18.17	3.89	20.18	192
№ 13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Всего		аритетична цінність					751.85

П'ятниця

Код наступ	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.40	Л,МП	БУРЯК З ЧОРНОСЛИВОМ ЗІ СМЕТАНОЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.67	1.62	13.80	73
№ 10.22	Л, МП	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ОРЕГАНО	150	3.26	3.81	23.36	140
№ 8.39	-	СВИННІ ШАШЛИЧКИ НА ШПАЖЦІ	59	16.05	22.35	0	263
№ 5	Л, МП	СИР ТВЕРДИЙ	10	2.18	2.79	0.05	34.2
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир- ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Всего		аритетична цінність					781.20

11

ПРИМІТКА:

1. Сметану в перші страви закладають за 10 хвилин до закінчення приготування.
2. Салати, вінегрети готують з 15 жовтня до 1 березня.
3. Пюре картопляне готується при наявності протиірочної машини.
4. Овочі квашені використовуються тільки промислового виробництва.
5. Вміст солі, цукру, масла вершкового та рослинного корегується відповідно до Постанови 305 КМ від 24.03.21р. зі змінами внесеними Постановою КМ №1145 від 04.10.24р.

6. Допускається заміна на кращий або рівноцінний варіант; запланований вихід страв може змінюватись зі зміною цін на продукти харчування; за відсутності будь якого виду продукту, для збереження харчової та біологічної цінності, належить провести заміну, керуючись переліком блюд, включених до збірнику рецептур блюд для харчування школярів.

7. В меню використані наступні скорочення:

Л — лактоза,

МП — молочні продукти,

Г — глютен

ЗП — злакові продукти,

Я — яйця,

С — селера,

Г — гірчиця,

СБ — соєві боби,

Г - горіхи

Р — риба.

ПРИМІРНЕ

**перспективне 4-х тижневе меню на весняний період для учнів
від 14 до 18 років Великодмитровицького ліцею Козинської
селищної ради Київської області**

(згідно технологічних карток страв та виробів для харчування дітей
віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах
оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального
захисту, збірника рецептур страв для харчування школярів 1987р.,
збірник рецептур страв від Інституту громадського здоров'я ім. О.М.
Марзеева)

Меню відпрацьоване з врахуванням норм
Передбачених Постановою Кабінету Міністрів
України від 24.03.2021р. №305 «Про затвердження
норм та Порядку організації харчування у
закладах освіти
та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»
зі змінами, внесеними згідно з
Постановою КМ №786 від 28.07.2021 року.
Наказу №2205 від 25.09.2020 року
«Про затвердження Санітарного регламенту для
закладів загальної середньої освіти»

**мірне чотиритижневе меню харчування учнів від 14 до 18 років та учнів
пільгових категорій**

Примітка: для дітей, які потребують дієтичного харчування, готуються страви
одно меню відварними, на пару або припущеними. Дозволяється заміна страв в
залежності від наявності сировини.

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
№ 9.9	ЗП, Г	ЧАХОХБІЛІ З КУРКИ	172	30.46	7.52	11.54	234
№ 13.21	-	ЛИМОНАД ПОЛУНИЧНИЙ З М'ЯТОЮ	200	0.58	0.15	10.79	46
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКО)	100	0.4	0.4	10.40	45
Агрегативна цінність							810.80

Вівторок

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0.99	0.11	1.94	24
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
№ 2.6	Г, Я, ЗП	СІЧЕНИКИ З ТЕЛЯТИНИ	120	24.08	17.47	10.74	298
№ 4	Л, МП	СИР АДІГЕЙСЬКИЙ	25	3.17	4.5	0.37	58.75
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62

№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							927.35

Середа

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.39	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 2.295	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРНІ	150	5,5	4,95	35,5	210
№ 8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	151	25.75	7.24	11.59	213
№ 13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
№ 12.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							815.60

Четвер

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	150	3.73	3.30	37.78	200
№ 7.7	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	140	24.22	5.19	26.90	256
№ 13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							810.85

П'ятниця

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 8.2	-	ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ ЗІ СВИНИНОЮ	255	22.14	38.33	31.35	556
ЗБ. 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир- ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							897.00

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
ЗБ. 82	Л, МП, Г	СУП З МАКАРОНАМИ	200	2.16	1.92	15.44	90.4
№ 10.16	Л,МП,Г,ЗП	КУСКУС РОЗСИПЧАСТИЙ	150	9.44	2.54	53.3	294
№ 9.3	Л,МП,Г,ЗП, Я	ШНІЦЕЛЬ КУРЯЧИЙ	120	32.41	5.74	17.23	252
ЗБ. 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.10	-	НАПІЙ З ЛИМОНІВ ТА АПЕЛЬСИНІВ	200	0.36	0.24	2.76	14
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							865.00

Вівторок

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
№ 8.6	Г, Я, ЗП	СІЧЕНИКИ З ТЕЛЯТИНИ	120	24.08	17.47	10.74	298
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							900.6

Середа

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 7.7	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.37	Я, СБ, ЗП	СМАЖЕНИЙ РИС	150	5.71	6.31	28.54	197
№ 7.10	Р, Я, ЗП, Г	РИБНІ НАГЕТСИ	140	22.92	6.04	20.96	234
№ 13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							831.8

Четвер

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
1.40	Л,МП	БУРЯК З ЧОРНОСЛИВОМ ЗІ СМЕТАНОЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.67	1.62	13.80	73
2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
8.47	-	СВИНИНА КАРІ	100	19.33	27.49	3.28	334
	Л, МП	СИР ТВЕРДИЙ	10	2.18	2.79	0.05	34.2
13.20	-	ТРАВ'ЯНИЙ НАПІЙ З РОМАШКОЮ	200	0	0	0.040	0.20
12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							931.00

П'ятниця

Код позначення	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
10.22	Л, МП	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ОРЕГАНО	150	3.26	3.81	23.36	140
8.39	-	СВИННІ ШАШЛИЧКИ НА ШПАЖІЦІ	71	19.31	26.90	0	317
2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир- ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
2.1		ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ(ЯБЛУКО)	100	0.4	0.4	10.40	45
	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							862.00

ТРЕТІЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

№ рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
№ 9.14	ГЦ	КУРЯЧЕ СТЕГНО В ГІРЧИЧНОМУ СОУСІ	85	12.82	19.5	0.79	222
№ 4	Л, МП	СИР АДІГЕЙСЬКИЙ	25	3.17	4.5	0.37	58.75
№ 13.26	-	МАЛИНОВИЙ УЗВАР З ШИПШИНОЮ	200	0.53	0.11	12.55	52
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
енергетична цінність							833.35

Вівторок

№ рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 295	Л, МП	МАКАРОНИ ВІДВАРЕНІ	150	5.5	4.95	35.5	210
№ 8.4	-	БОЛОНЬЄЗЕ	151	25.75	7.24	11.59	213
№ 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРЕНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.3	-	ЧАЙ З ЛИПОЮ	200	0.01	0.00	0.01	0.06
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№ 2.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
енергетична цінність							845.66

Середа

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
№ 2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
№ 8.28	Л	СІЧЕНИКИ ЗІ СВИНИНИ	85	18.23	25.56	0.88	304
№ 13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ЯБЛУКО)	100	0.40	0.40	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							861.60

Четвер

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.39	-	БУРЯК З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.48	3.10	9.85	69
№ 2.27	ЗП, Г, МП, Л, С	ОГІРЧАНКА	300	3.41	4.83	25.28	158
№ 10.12	Л, МП, ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНО	150	3.73	3.30	37.78	200
№ 7.5	Р	РИБА ТУШКОВАНА З ОВОЧАМИ ПІД ТОМАТНИМ СОУСОМ	120	20.58	6.30	4.01	152
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							817.60

8

П'ятниця

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.31	-	КАПУСТА З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.76	3.09	5.59	54
ЗБ. 82	Л, МП, Г	СУП З МАКАРОНАМИ	200	2.16	1.92	15.44	90.4
№ 8.2	-	ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ ЗІ СВИНИНОЮ	255	22.14	38.33	31.35	556
№ 2	-	СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир-ва)	200	0,8	0	19,6	82
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (МАНДАРИН)	100	0.80	0.30	8.70	40
Енергетична цінність							910.00

ЧЕТВЕРТИЙ ТИЖДЕНЬ

Понеділок

Код рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.27	-	КАПУСТА ТА МОРКВА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.59	3.11	6.56	56
№ 2.21	ЗП	ГРЕЧАНА ЮШКА (БЕЗ ЗАСМАЖКИ)	200	2.20	2.47	14.98	90
№ 10.54	Л, МП, Г, ЗП	БУЛГУР	150	6.51	3.85	45.60	262
№ 9.54	ЗП,Г,Я	СІЧЕНИКИ З М'ЯСА ПТИЦІ	139	19.44	12.25	9.76	227
ЗБ. 169	Я	ЯЙЦЕ ВІДВАРНЕ	40	5.1	4.6	0.3	63
№ 13.8	-	КОМПОТ З ЯГІД АБО ФРУКТІВ (СВІЖИХ АБО ЗАМОРОЖЕНИХ)	200	0.58	0.20	10.06	44
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							869.60

9

Вівторок

№ рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 3		ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ	100	0,99	0,11	1,94	24
ЗБ. 77	Л, МП	СУП ОВОЧЕВИЙ	200	4.58	3.9	18.92	115.2
№ 10.6	Л, МП, ЗП	ГРЕЧАНА КАША З ЧЕБРЕЦЕМ	150	7.75	4.72	38.63	230
№ 8.47	-	СВИНИНА КАРІ	100	19.33	27.49	3.28	334
№ 13.11	-	УЗВАР ІЗ СУМІШІ СУХОФРУКТІВ	200	0.64	0	15.34	62
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ЯБЛУКО)	100	0.40	0.40	10.40	45
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							897.80

Середа

№ рецептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.20	ГЦ	МОРКВА З КАРІ ТА СОУСОМ ВІНЕГРЕТ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.29	3.47	8.44	65
№2.2	Л, МП	БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ	200	2.29	4.93	18.91	127
№ 10.1	Л, МП, Г, ЗП	КАША ПШЕНИЧНА	150	6.53	2.88	40.58	218
№ 8.62	ЗП,Г	ФРИКАДЕЛЬКИ М'ЯСНІ В ТОМАТНОМУ СОУСІ	205	24.32	23.88	14.34	365
№ 13.10	-	НАПІЙ З ЛИМОНІВ ТА АПЕЛЬСИНІВ	200	0.36	0.24	2.76	14
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	9.5	40
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							916.60

Четвер

Код цептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.53	К	КВАШЕНА КАПУСТА ТА ЯБЛУКА (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.84	4.31	8.21	88
№ 2.12	С	СУП ГОРОХОВИЙ	200	5.79	4.53	19.56	142
№ 10.12	Л, МП,ЗП	РИС РОЗСИПЧАСТИЙ З ОРЕГАНУ	150	3.73	3.30	37.78	200
№ 7.7	Р,Я,ЗП,Г	РИБНІ ПАЛИЧКИ	140	24.22	5.19	26.90	256
№ 13.4	-	ЧАЙ З МЕЛІСОЮ	200	0.02	0.01	0.04	0.25
№12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.10	42
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							815.85

П'ятниця

Код цептури	Алергени	Найменування страв	Вихід готової продукції (грам)	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал
№ 1.40	Л,МП	БУРЯК З ЧОРНОСЛИВОМ ЗІ СМЕТАНОЮ (АБО ОВОЧІ ПО СЕЗОНУ)	100	1.67	1.62	13.80	73
№ 10.22	Л, МП	КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ОРЕГАНУ	150	3.26	3.81	23.36	140
№ 8.39	-	СВИННІ ШАШЛИЧКИ НА ППАЖІЦІ	71	19.31	26.90	0	317
№5	Л, МП	СИР ТВЕРДИЙ	10	2.18	2.79	0.05	34.2
№ 2		СІК ФРУКТОВИЙ(пром. вир- ва)	200	0.8	0	22.8	94.4
№ 12.1	-	ФРУКТИ НАТУРАЛЬНІ (БАНАН)	100	1.5	0.1	21.80	89
№ 1	Г	ХЛІБ ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ	30	3.3	1.47	14.1	87.6
Енергетична цінність							835.20

11

ПРИМІТКА:

1. Сметану в перші страви закладують за 10 хвилин до закінчення приготування.
2. Салати, вінегрети готують з 15 жовтня до 1 березня.
3. Пюре картопляне готується при наявності протиручної машини.
4. Овочі квашені використовуються тільки промислового виробництва.
5. Вміст солі, цукру, масла вершкового та рослинного корегується відповідно до Постанови 305 КМ від 24.03.21р. зі змінами внесеними Постановою КМ №1145 від 04.10.24р.
6. Допускається заміна на кращий або рівноцінний варіант; запланований вихід страв може змінюватись зі зміною цін на продукти харчування; за відсутності будь якого виду продукту, для збереження харчової та біологічної цінності, належить провести заміну, керуючись переліком блюд, включених до збірнику рецептур блюд для харчування школярів.
7. В меню використані наступні скорочення:

Л — лактоза,

МП — молочні продукти,

Г — глютен

ЗП — злакові продукти,

Я — яйця,

С — селера,

Г — гірчиця,

СБ — соєві боби,

Г - горіхи

Р — риба.

Промислено і
проамеровано
36 аркушів

Директор ліцею
І. С. Чернікова

