

ПОГОДЖЕНО
Перший заступник начальника
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Чернівецькій області

Микола Гаврилюк

2 025р.

ДОКУМЕНТІВ

40416813

Зразок чотирьохтижневого перспективного меню (сніданок) для ЗЗСО
Новоселицької територіальної громади на зимовий період 2025-2026рр.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти
Новоселицької міської ради

Аделіна РУСНАК
2 025р.

Збірник рецептур, № позначки	Наявні алергени	Найменування страви	Вихід			Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)			Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.			
										525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-27	93-112
			6-11 р.	11-14р.	14-18р.		Енерго- щільність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- щільність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енерго- щільність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г			
1	2	3							5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	
		Понеділок																			
TK №1.23	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	100	100	100				69,00	2,39	3,65	8,08	69,00	2,39	3,65	8,08	69,00	2,39	3,65	8,08	
						капуста білокачана	60	60	60												
						морква	17	17	17												
						горошок зелений заморожений	20	20	20												
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1												
						оля	2,4	2,4	2,4												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
TK №9.3, TK № 11.6	Г,Л,Я,МП	Курячий шницель з соусом "Кетчуп"	70/25	85/25	100/25				161,60	6,90	13,40	14,30	199,50	8,70	16,30	20,60	252,40	10,90	17,99	23,73	
						філе куряче	70	85	100												
						панірувальні сухарі	10,5	12,75	15												
						яйце куряче	5,6	6,8	8												
						молоко	3,5	4,25	5												
						борошно пшеничне	3,6	4,42	5,2												
						сіль йодована	0,3	0,36	0,4												
						сік лимона	0,7	0,85	1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
						оля	1,1	1,2	1,4												
						томатна паста	5,3	5,3	5,3												
						вода	16	16	16												
						гвоздика	0,1	0,1	0,1												
						цукор	1,3	1,3	1,3												
						лист лавровий	0,02	0,02	0,02												
						крохмаль	0,7	0,7	0,7												
						часник сушений	0,8	0,8	0,8												
TK №4.7		Горохове пюре	100	100	100				170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25	
						горох колотий	44,5	44,5	44,5												

М. Сосновий

з Н. Прокопів

TK №4.7		Горохове шоре	100	100	100					170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25
						горох колотий	44,5	44,5	44,5												
						вода	185	185	185												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						коріандр мелений	0,2	0,2	0,2												
						масло вершкове	2,5	2,5	2,5												
TK №13.12		Напій з шипшини	200	200	200					38,70	1,20	0,00	10,28	38,70	1,20	0,00	10,28	38,70	1,20	0,00	10,28
						плоди шипшини сушені	13,5	13,5	13,5												
						родзинки	9	9	9												
						вода	200	200	200												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					30,00	0,60	0,22	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
Всього										537,30	21,24	20,95	76,31	661,50	24,74	23,97	92,61	714,40	26,94	25,66	95,74
		Вівторок																			
TK №1.26		Салат з капусти, зеленого горошку та насіння соняшнику	100	100	100					93,00	3,43	6,56	5,21	93,00	3,43	6,56	5,21	93,00	3,43	6,56	5,21
						капуста білокачана	80	80	80												
						горошок зелений заморожений	13	13	13												
						ядро насіння соняшника	5	5	5												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
TK №5.1	Г,Л,МП,Я,З П	Скрамбл	50	50	50					84,00	6,50	5,19	3,00	84,00	6,50	5,19	3,00	84,00	6,50	5,19	3,00
						яйце куряче	40	40	40												
						молоко	10,25	10,25	10,25												
						борошно	4	4	4												
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
						олія	0,25	0,25	0,25												
TK №3.29	МП,Л	Картопля, тушкована з кмином	150	170	170					147,00	4,09	5,00	17,30	206,00	5,85	7,17	20,62	206,00	5,85	7,17	20,62
						картопля	100	120	120												
						цибуля	18	24	24												
						сметана	15	15	15												
						хмелі-сунелі	0,12	0,14	0,14												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						олія	1,5	1,7	1,7												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №12.01		Банани свіжі	100	100	100					89,00	1,50	0,10	21,80	89,00	1,50	0,10	21,80	89,00	1,50	0,10	21,80
Всього										579,70	18,52	17,06	84,81	683,70	21,48	19,37	98,13	683,70	21,48	19,37	98,13
		Середа																			

[illegible]

						масло вершкове	2,4	3	3												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
TK №6.5	Г,Л,МП,Я,З П	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	150/15	150/15					250,56	5,70	13,00	25,66	250,56	5,70	13,00	25,66	250,56	5,70	13,00	25,66
						сир кисломолочний	85,5	68,4	68,4												
						панірувальні сухарі	3,8	3,6	3,6												
						крупа манна	6,8	4,5	4,5												
						банан	39	60	60												
						сметана	4,5	3,6	3,6												
						яйце куряче	6	6	6												
						сіль йодована	0,45	0,45	0,45												
						ванільний цукор	0,2	0,2	0,2												
						куркума	0,38	0,38	0,38												
						олія	1,5	1,5	1,5												
						цукор	6,8	6,8	6,8												
TK №13.5		Чай з каркаде	180	180	180					85,20	0,00	0,00	18,00	85,20	0,00	0,00	18,00	85,20	0,00	0,00	18,00
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	189	189	189												
						цукор	5	5	5												
Всього										601,66	20,75	20,01	80,15	674,66	25,98	21,80	86,80	674,66	25,98	21,80	86,80
П'ятниця																					
TK №1.44		Салат з гречки та овочів	100	100	100					123,00	2,11	3,40	15,40	123,00	2,11	3,40	15,40	123,00	2,11	3,40	15,40
						крупа гречана	24,2	24,2	24,2												
						морква	20	20	20												
						цибуля	20	20	20												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						вода	45,8	45,8	45,8												
						олія	3	3	3												
TK №6.1,TK №11.14	Г,Л,Я,МП	Вареники лініві з соусом	100/25	120/25	120/25					241,00	12,63	17,29	17,96	285,00	15,62	20,82	24,62	285,00	15,62	20,82	24,62
						сир кисломолочний	75,5	88,8	88,8												
						борошно пшеничне	15	18	18												
						яйцо	6	7,2	7,2												
						цукор	5	6	6												
						кориця мелена	0,2	0,24	0,24												
						сіль йодована	0,3	0,36	0,36												
						сметана	23	23	23												
						цукрова пудра	1,3	1,3	1,3												
TK №13.1	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
TK №12.01		Яблука свіжі	100	100	100					45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40
Всього										510,23	20,64	22,04	61,76	554,23	23,63	25,57	68,42	554,23	23,63	25,57	68,42
Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Вихід				Витрати продуктів та сировини на одну порцію			Енергетична цінність для дітей 6-11р.			Енергетична цінність для дітей 11-14р.			Енергетична цінність для дітей 14-18р.					

						Назва продуктів	(г)			525-630	18-21	17-21	73-88	660-720	21-25	21-25	81-98	675-710	23-27	23-27	93-112
		2-й тиждень	6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1		2								4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7
		Понеділок																			
TK №1.16, TK №11.2		Салат з моркви та яблук з соусом "Вінегрет"	50	50	50					35,00	0,45	1,78	4,59	35,00	0,45	1,78	4,59	35,00	0,45	1,78	4,59
						морква	28	28	28												
						яблука свіжі	20,5	20,5	20,5												
						олія	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						цукор	0,2	0,2	0,2												
						сік лимона	1,2	1,2	1,2												
TK №9.11	Г,Л,МП,Я,З П	Котлета по міланські з сиром	90	100	125					228,20	11,60	12,00	11,30	253,52	12,89	13,80	12,22	316,90	16,11	16,50	15,69
						філе куряче	68	80	100												
						панірувальні сухарі	17	20	25												
						яйце куряче	6,8	8	10												
						молоко	6,8	8	10												
						борошно пшеничне	7,8	9	11,5												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,4												
						сир твердий	8,5	10	12,5												
						перець чорний мелений	0,09	0,1	0,12												
						олія	1,3	1,5	1,9												
TK №10.43	ЗП,Г,МП,Л	Макарони відварені з овочами	130	130	130					186,58	4,38	2,91	28,04	186,58	4,38	2,91	28,04	186,58	4,38	2,91	28,04
						макаронні вироби	36,5	36,5	36,5												
						вода	219	219	219												
						масло вершкове	1,2	1,2	1,2												
						морква	10,5	10,5	10,5												
						петрушка сушена	0,08	0,08	0,08												
						цибуля	9	9	9												
						томатна паста	3	3	3												
						часник сушений	0,06	0,06	0,06												
						орегано	0,07	0,07	0,07												
						олія	3,5	3,5	3,5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
TK №13.4		Чай з мелісою	180	180	180					19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02
						меліса	2,2	2,2	2,2												
						вода	180	180	180												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №12.01		Яблука свіжі	100	100	100					45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40
		Всього								581,89	18,63	17,30	74,35	652,21	21,12	19,24	85,27	715,59	24,34	21,94	88,74

		Вівторок																				
TK №1.27		Салат з капусти та моркви	50	50	50					32,00	0,82	2,56	3,28	32,00	0,82	2,56	3,28	32,00	0,82	2,56	3,28	
						капуста білокачана	31	31	31													
						морква	17,5	17,5	17,5													
						сік лимона	0,5	0,5	0,5													
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15													
						паприка мелена	0,025	0,025	0,025													
						перець чорний мелений	0,025	0,025	0,025													
						олія	1,5	1,5	1,5													
TK №14.22	МП,Л,ЗП,Г	Піца	80	100	100					172,00	9,65	8,81	20,07	215,00	12,06	11,01	25,09	215,00	12,06	11,01	25,09	
						борошно пшеничне	25	31,25	31,25													
						цукор	1,2	1,5	1,5													
						дріжджі сухі	0,5	0,625	0,625													
						вода	14	17,5	17,5													
						сіль йодована	0,16	0,2	0,2													
						томатна паста	14	17,5	17,5													
						орегано сушений мелений	0,02	0,025	0,025													
						філе куряче	15	18,75	18,75													
						сир твердий	5	6,25	6,25													
						олія	2	2,5	2,5													
TK №10.22	Л,МП	Картопляне пюре з орегано	120	150	150					185,62	4,84	7,42	15,11	193,27	5,54	9,27	16,70	193,27	5,54	9,27	16,70	
						картопля	102,6	128,3	128,3													
						орегано сушений	0,18	0,22	0,22													
						масло вершкове	3	3,75	3,75													
						молоко	18	22,5	22,5													
						сіль йодована	0,36	0,45	0,45													
TK №13.11		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80	
						суміш сухофруктів	13,5	13,5	13,5													
						родзинки	9	9	9													
						вода	198	198	198													
						цукор	5	5	5													
TK №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,07	16,35	67,00	1,12	0,07	16,35	67,00	1,12	0,07	16,35	
		Всього								531,57	17,01	18,86	73,61	582,22	20,12	22,91	80,22	582,22	20,12	22,91	80,22	
		Середа																				
TK №1.42	Л,МП,С	Салат з буряка та селери з сиром	75	75	75					71,00	2,20	4,90	6,52	71,00	2,20	4,90	6,52	71,00	2,20	4,90	6,52	
						буряк столовий	59,3	59,3	59,3													
						селера корінь	7,5	7,5	7,5													
						сир твердий	6	6	6													
						сіль йодована	0,23	0,23	0,23													
						олія	2,3	2,3	2,3													
						сік лимонний	0,75	0,75	0,75													
TK №7.16	Р	Риба запечена з овочами	80	120	120					74,00	8,50	9,80	1,86	121,00	12,70	14,70	2,79	121,00	12,70	14,70	2,79	
						філе рибне	60	90	90													

						морква	9	13,5	13,5													
						цибуля	9	13,5	13,5													
						вода	20	30	30													
						лист лавровий	0,01	0,01	0,01													
						сіль йодована	0,2	0,4	0,4													
						томатна паста	2	3	3													
						олія	1,8	2,7	2,7													
ТК №10.38	Л,МП,ЗП	Мамалига	120	150	150					136,00	3,65	3,93	18,20	174,00	4,57	4,92	22,75	174,00	4,57	4,92	22,75	
						крупя кукурудзяна	29	36	36													
						масло вершкове	3	3,8	3,8													
						вода	100	125	125													
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5													
ТК№ 14.25	ЗП,Г,Я,МП „Л“	Оладки з яблуками і корицею	60	60	60					154,00	5,62	3,75	22,00	154,00	5,62	3,75	22,00	154,00	5,62	3,75	22,00	
						яблука свіжі	16	16	16													
						яйця куряче	7	7	7													
						кефір	42	42	42													
						сода харчова	0,4	0,4	0,4													
						цукор	1,5	1,5	1,5													
						кориця мелена	0,09	0,09	0,09													
						борошно пшеничне	28	28	28													
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00	
		Всього								601,70	20,77	17,69	79,56	660,70	27,09	23,72	95,04	660,70	27,09	23,72	95,04	
		Четвер																				
ТК №1.45	ГЦ	Вінегрет	75	75	75					63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06	
						капуста білокачана	7,5	7,5	7,5													
						картопля	23,3	23,3	23,3													
						морква	15	15	15													
						цибуля	5,3	5,3	5,3													
						буряк столовий	15	15	15													
						горошок зелений заморожений	7,5	7,5	7,5													
						петрушка	1,5	1,5	1,5													
						олія	2,5	2,5	2,5													
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2													
						цукор	1	1	1													
ТК №9.27	Л,МП	Лінійні голубці з м'яса птиці	235	235	335					214,00	1,08	10,08	21,30	214,00	1,08	10,08	21,30	305,00	1,25	15,40	30,36	
						філе куряче	70	70	100													
						цибуля	9	9	13													
						морква	9	9	13													
						капуста білокачана	47	47	67													
						крупя рисова	21	21	30													
						сіль йодована	0,7	0,7	1													

						томатна паста	7	7	10												
						перець чорний															
						горошок	0,12	0,12	0,17												
						коріандр	0,5	0,5	0,7												
						сметана	14	14	20												
						олія	2,3	2,3	3,3												
ТК №6.10	ЗП,Г,Я, МП,Л	Сирники класичні	80	100	100					156,00	12,86	8,31	10,98	215,00	15,06	10,67	15,10	215,00	15,06	8,67	15,10
						сир кисломолочний	73	90	90												
						борошно пшеничне	2	3	3												
						крупа манна	5	7	7												
						яйце куряче	5	7	7												
						цукор ванільний	0,1	0,1	0,1												
						цукор	3	4	4												
						сіль йодована	0,08	0,1	0,1												
						олія	3	4	4												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
ТК №13.14	МП,Л	Кефір	125	125	125					54,00	2,75	3,00	4,37	54,00	2,75	3,00	4,37	54,00	2,75	3,00	4,37
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Мандарини свіжі	75	75	75					30,00	0,06	0,22	6,52	30,00	0,06	0,22	6,52	30,00	0,06	0,22	6,52
Всього										585,00	19,93	21,14	77,23	689,00	23,33	24,94	81,35	780,00	23,50	26,24	94,41
		П'ятниця																			
ТК №1.54		Салат з пекінської капусти та моркви з ароматною олією	100	100	100					76,80	2,20	4,90	7,02	76,80	2,20	4,90	7,02	76,80	2,20	4,90	7,02
						капуста пекінська	67	67	67												
						морква	28	28	28												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
						олія	4,8	4,8	4,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
						сир м'який	25	25	25												
ТК №4.15		Лобіо з квасолею	250	250	250					260,00	6,30	8,20	34,70	260,00	6,30	8,20	34,70	260,00	6,30	8,20	34,70
						цибуля	25	25	25												
						квасоля	60	60	60												
						морква	25	25	25												
						томатна паста	11,3	11,3	11,3												
						олія	5	5	5												
						сіль йодована	0,75	0,75	0,75												
						вода	225	225	225												
ТК №6.6	МП,Я,Л,Г	Львівський сирник з морквою та сметаною	100	100	100					224,00	13,25	11,00	17,54	224,00	13,25	11,00	17,54	224,00	13,25	11,00	17,54
						сир кисломолочний	60	60	60												
						яйце куряче	12	12	12												
						борошно пшеничне	4	4	4												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						ванільний цукор	1	1	1												

						масло вершкове	2,3	2,3	2,3												
						крохмаль	3,6	3,6	3,6												
						цукор	4	4	4												
						морква	30	30	30												
						сметана	10	10	10												
TK №13.1	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
						какао	3,3	3,3	3,3												
						молоко	160	160	160												
						вода	20	20	20												
						цукор	5	5	5												
TK №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					30,00	0,30	0,15	8,90	30,00	0,30	0,15	8,90	30,00	0,30	0,15	8,90
Всього										622,03	20,55	21,20	86,16	692,03	24,55	25,20	86,16	692,03	24,55	25,20	86,16
Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Вихід			Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)			Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.			
										525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-27	93-112
		3-й тиждень	6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3								5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18
Понеділок																					
TK №1.10	Я	Салат з яєць та зеленого горошку	50	50	50					68,00	4,00	3,86	3,80	68,00	4,00	3,86	3,80	68,00	4,00	3,86	3,80
						яйце куряче	20	20	20												
						горошок зелений заморожений	28,8	28,8	28,8												
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
						олія	1,5	1,5	1,5												
						сік лимона	0,3	0,3	0,3												
TK №9.21	Л,МП	Куліш з курячим м'ясом	175	250	250					270,10	14,10	16,20	36,70	325,10	16,70	19,60	40,00	325,10	16,70	15,60	40,00
						філе куряче	70	98	98												
						пшоно	35	50	50												
						морква	33,3	47,5	47,5												
						цибуля	17,5	25	25												
						часник сушений	0,4	0,6	0,6												
						паприка мелена	0,26	0,37	0,37												
						томатна паста	4	5	5												
						масло вершкове	1,8	2,5	2,5												
						олія	3,5	5	5												
						сіль йодована	0,53	0,75	0,75												
						перець чорний мелений	0,17	0,25	0,25												
						вода	78,8	112,5	112,5												
TK №13.11		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80
						суміш сухофруктів	13,5	13,5	13,5												
						родзинки	9	9	9												
						вода	198	198	198												
						цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00

TK №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					30,00	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								575,05	20,78	20,57	83,20	620,35	24,58	24,11	96,50	620,35	24,58	20,11	96,50
		Вівторок																			
TK №1.39, TK №11.3		Салат з буряком з ароматною олією	75	75	75					35,00	0,74	2,40	6,90	35,00	0,74	2,40	6,90	35,00	0,74	2,40	6,90
						буряк столовий	72,8	72,8	72,8												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						сік лимона	0,2	0,2	0,2												
						орегано сушений	0,2	0,2	0,2												
						олія	2,3	2,3	2,03												
TK №10.15	ЗП,С	Овочева пасля з куркумою	120	150	150					160,60	3,16	7,40	26,50	200,70	3,79	8,60	33,10	200,70	3,79	8,60	33,10
						крупа рисова	36	45	45												
						вода	75	90	90												
						олія	2,4	2,9	2,9												
						морква	15	20	20												
						цибуля	14	16	16												
						куркума	0,6	0,7	0,7												
						томатна паста	5,9	7,1	7,1												
						сіль йодована	0,35	0,4	0,4												
TK№ 14.25	ЗП,Г,Я,МП,Л	Оладки з яблуками і корицею	60	60	60					154,00	5,62	3,75	22,00	154,00	5,62	3,75	22,00	154,00	5,62	3,75	22,00
						яблука свіжі	16	16	16												
						яйця куряче	7	7	7												
						кефір	42	42	42												
						сода харчова	0,4	0,4	0,4												
						цукор	1,5	1,5	1,5												
						кориця мелена	0,09	0,09	0,09												
						борошно пшеничне	28	28	28												
TK №11.13	Л,МП	Соус сметанный	25	25	25	сметана	24	24	24	44,00	0,70	3,61	2,08	44,00	0,70	3,61	2,08	44,00	0,70	3,61	2,08
						цукор	1,25	1,25	1,25												
						куркума	0,05	0,05	0,05												
						ванільний цукор	0,075	0,075	0,075												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
TK №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					34,00	0,30	0,30	7,80	34,00	0,30	0,30	7,80	34,00	0,30	0,30	7,80

						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
TK №7.10	Г,Я,Р,ЗП	Рибні нагетси	70	100	100					117,00	11,30	8,80	14,50	162,56	16,15	15,60	20,72	162,56	16,15	15,60	20,72
						філе рибне	60	90	90												
						борошно пшеничне	12,3	18,4	18,4												
						сіль йодована	0,2	0,3	0,3												
						яйце куряче	2,8	4,2	4,2												
						панірувальні сухарі	7	10,5	10,5												
TK №11.6		Соус "Кетчуп"	15	15	15	олія	1,4	2,1	2,1												
						томатна паста	3,2	3,2	3,2	7,90	0,16	0,00	1,80	7,90	0,16	0,00	1,80	7,90	0,16	0,00	1,80
						вода	12,8	12,8	12,8												
						гвоздика	0,03	0,03	0,03												
						цукор	0,75	0,75	0,75												
						сіль йодована	0,05	0,05	0,05												
						лавровий лист	0,008	0,008	0,008												
						крохмаль	0,45	0,45	0,45												
						часник сушений	0,25	0,25	0,25												
TK №10.6	ЗП	Гречана каша з чебрецем	120	150	150					184,00	3,10	3,78	30,90	230,00	4,20	4,58	35,63	230,00	4,20	4,58	35,63
						крупа гречана	56,4	70,5	70,5												
						вода	85,2	106,5	106,5												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
						чабрець сушений	0,2	0,3	0,3												
						масло вершкове	3	3,8	3,8												
TK №13.5		Чай з каркаде								19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	180	180	180												
						цукор	5	5	5												
TK №6.10	ЗП,Г,Я, МП,Л	Сирники класичні	80	100	100					156,00	13,86	6,31	10,98	215,00	19,06	8,67	15,10	215,00	19,06	8,67	15,10
						сир кисломолочний	73	90	90												
						борошно пшеничне	2	3	3												
						крупа манна	5	7	7												
						яйце куряче	5	7	7												
						цукор ванільний	0,1	0,1	0,1												
						цукор	3	4	4												
						сіль йодована	0,08	0,1	0,1												
						олія	3	4	4												
TK №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,07	16,35	67,00	1,12	0,07	16,35	67,00	1,12	0,07	16,35
Всього										586,01	20,34	20,76	83,59	706,57	24,73	24,78	98,66	706,57	24,73	24,78	98,66
		Четвер																			
TK №1.20, TK №11.2		Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	50	50	50					33,00	0,65	1,74	4,22	33,00	0,65	1,74	4,22	33,00	0,65	1,74	4,22
						морква	48,5	48,5	48,5												

						каррі мелена	0,13	0,13	0,13												
						олія	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						цукор	0,2	0,2	0,2												
						сік лимона	1,2	1,2	1,2												
TK №9.8		Курка по-італійські	60	85	100					102,00	11,10	6,50	1,89	148,00	13,20	9,20	2,73	176,00	15,23	10,80	6,26
						філе куряче	70	100	120												
						томатна паста	4,1	5,9	7												
						цибуля	5,9	8,4	10												
						часник сушений	0,3	0,4	0,5												
						сіль йодована	0,18	0,25	0,3												
						перець чорний мелений	0,06	0,08	0,1												
						орегано сушений	0,09	0,13	0,15												
						олія	1,8	2,5	3												
						вода	15	21	25												
TK №10.45	Г,Л,МП,ЗП	Макарони з сиром	120	120	120					199,00	2,14	5,30	35,80	199,00	2,14	5,30	35,80	199,00	2,14	5,30	35,80
						макаронні вироби	39	39	39												
						сир твердий	7,7	7,7	7,7												
						масло вершкове	2,4	2,4	2,4												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
TK№12.5,TK №11.13	МП,Л,Я	Яблуко запечене з сиром	100/25	100/25	100/25					154,00	3,06	7,25	14,38	154,00	3,06	7,25	14,38	154,00	3,06	7,25	14,38
						яблука свіжі	77	77	77												
						сир кисломолочний	40	40	40												
						яйце куряче	4	4	4												
						цукор	4,25	4,25	4,25												
						цукор ванільний	0,12	0,12	0,12												
						крохмаль картопляний	1	1	1												
						куркума	0,05	0,05	0,05												
						сметана	24	24	24												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
TK №13.14	МП,Л	Кефір	125	125	125					54,00	2,75	3,00	4,37	54,00	2,75	3,00	4,37	54,00	2,75	3,00	4,37
Всього										610,00	20,85	22,26	71,44	668,00	24,15	25,10	82,28	696,00	26,18	26,70	85,81
		П'ятниця																			
TK №1.45	ГЦ	Вінегрет	75	75	75					63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06
						капуста білокачана	7,5	7,5	7,5												
						картопля	23,3	23,3	23,3												
						морква	15	15	15												
						цибуля	5,3	5,3	5,3												
						буряк столовий	15	15	15												
						горошок зелений заморожений	7,5	7,5	7,5												

						петрушка	1,5	1,5	1,5													
						олія	2,5	2,5	2,5													
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2													
						цукор	1	1	1													
TK №10.24		Товчанка	100	100	120					104,00	6,19	4,93	12,74	104,00	6,19	4,93	12,74	125,00	7,43	6,16	15,93	
						картопля	70,6	70,6	84,7													
						квасоля	5	5	6													
						горох колотий	5	5	6													
						цибуля	20	20	24													
						кріп сушений	0,25	0,25	0,3													
						сіль йодована	0,3	0,3	0,36													
						олія	2	2	2,4													
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,15													
TK №7.07	Л,МП,Я,Г	Вертуга з яблуком	80	80	100					244,30	5,50	12,10	22,00	244,30	5,50	12,10	22,00	305,38	6,88	17,61	28,38	
						борошно пшеничне	52,8	52,8	66													
						яблука	44	44	55													
						яйце куряче	3,2	3,2	4													
						масло вершкове	1,6	1,6	2													
						цукор	4	4	5													
						сіль йодована	0,06	0,06	0,1													
						сік лимона	0,8	0,8	1													
						кориця мелена	0,28	0,28	0,35													
						олія	4	4	5													
TK №13.1	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180					101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	
						какао		3,3	3,3													
						молоко	160	160	160													
						вода	20	20	20													
						цукор	5	5	5													
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00	
TK №12.01		Банани свіжі	50	50	50					45,00	0,67	0,15	8,48	45,00	0,67	0,15	8,48	45,00	0,67	0,15	8,48	
Всього										625,53	21,04	20,96	85,28	670,53	22,24	21,10	95,28	752,61	24,86	27,84	104,85	
Збірник рецентур, № розкладки	Наявні алергени	Найменування страв	Вихід			Назва продуктів	Витрати продуктів та сировини на одну порцію (г)				Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.			
											525-630	18-21	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-17	93-112
		4-й тиждень	6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	
1	2	3								5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	
		Понеділок																				
TK №1.62		Салат з пекінської капусти з апельсином	100	100	100					36,00	0,50	1,80	4,20	36,00	0,50	1,80	4,20	36,00	0,50	1,80	4,20	
						капуста пекінська		62	62	62												
						апельсин		25	25	25												
						олія		2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована		0,3	0,3	0,3												

						цукор	0,2	0,2	0,2												
						сік лимона	1,2	1,2	1,2												
ТК №9.6	Г,Л,Я,МП,З П	Курячі нагетси	85	125	150					190,00	9,10	10,70	15,87	270,00	12,30	13,75	17,56	324,00	13,90	16,60	27,06
						філе куряче	70	100	120												
						борошно	9	12	15												
						яйцо	7	10	12												
						молоко	7	10	12												
						панірувальні сухарі	8,8	12,5	15												
						олія	1,3	1,9	2,3												
						перець чорний мелений	0,09	0,13	0,15												
						сіль йодована	0,26	0,37	0,45												
ТК №4.7		Горохове пюре	100	100	100					144,33	7,35	4,47	12,25	144,33	7,35	4,47	12,25	144,33	7,35	4,47	12,25
						горох колотий	48,7	48,7	48,7												
						вода	183	183	183												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						коріандр мелений	0,2	0,2	0,2												
						олія	2,5	2,5	2,5												
Пром-ве вироб.		Сік	200	200	200					98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50	98,70	1,20	0,00	22,50
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
Всього										604,03	21,07	17,38	86,22	733,33	25,45	20,57	97,91	787,33	27,05	23,42	107,41
Вівторок																					
ТК №1.45	ГЦ	Вінегрет	75	75	75					63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06
						капуста білокачана	7,5	7,5	7,5												
						картопля	23,3	23,3	23,3												
						морква	15	15	15												
						цибуля	5,3	5,3	5,3												
						буряк столовий	15	15	15												
						горошок зелений заморожений	7,5	7,5	7,5												
						петрушка	1,5	1,5	1,5												
						олія	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						цукор	1	1	1												
ТК №5.10	Я,МП,Л,ЗП ,Г	Омлет з пряними травами	65	65	65					96,00	10,31	7,95	4,19	96,00	10,31	7,95	4,19	96,00	10,31	7,95	4,19
						яйце куряче	40	40	40												
						молоко	23	23	23												
						борошно пшеничне	5	5	5												
						італійські трави	0,1	0,1	0,1												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						олія	1	1	1												
ТК №10.43	ЗП,Г,МП,Л	Макарони відварені з овочами	130	130	130					186,58	4,38	9,91	24,04	186,58	4,38	9,91	24,04	186,58	4,38	9,91	24,04

						макаронні вироби	36,5	36,5	36,5												
						вода	219	219	219												
						масло вершкове	1,2	1,2	1,2												
						морква	10,5	10,5	10,5												
						петрушка сушена	0,08	0,08	0,08												
						цибуля	9	9	9												
						томатна паста	3	3	3												
						часник сушений	0,06	0,06	0,06												
						орегано	0,07	0,07	0,07												
						олія	3,5	3,5	3,5												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50					68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №13.11		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80	74,95	0,58	0,00	18,80
						суміш сухофруктів	13,5	13,5	13,5												
						родзинки	9	9	9												
						вода	198	198	198												
						цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,20	16,34	67,00	1,12	0,20	16,34	67,00	1,12	0,20	16,34
Всього										555,53	19,57	20,89	87,43	600,53	20,77	21,03	97,43	600,53	20,77	21,03	97,43
Середа																					
ТК №1.38	Л,МП	Салат з буряка зі сметаною	75	75	75					62,00	1,32	2,87	6,79	62,00	1,32	2,87	6,79	62,00	1,32	2,87	6,79
						буряк столовий	63,8	63,8	63,8												
						сметана	12	12	12												
						перець чорний мелений	0,038	0,038	0,038												
						хмелі-сунелі	0,075	0,075	0,075												
						сіль йодована	0,23	0,23	0,23												
ТК №7.9	Р,Я	Січеники рибні	60	90	120					73,20	9,10	3,50	2,10	109,80	13,60	4,80	5,25	146,40	15,11	6,80	7,00
						філе рибне	60	90	120												
						цибуля	10	14	20												
						яйце куряче	4,8	7,2	9,6												
						крохмаль	1,5	2,25	3												
						часник сушений	0,24	0,36	0,48												
						сіль йодована	0,18	0,27	0,36												
						перець чорний мелений	0,06	0,09	0,12												
ТК №10.54	МП,Л,ЗП,Г	Булгур	120	150	150					198,00	5,10	3,60	30,70	248,00	6,37	3,82	39,70	248,00	6,37	3,82	39,70
						крупка булгур	47	58,8	58,8												
						вода	86,4	108	108												
						вершкове масло	3	3,80	3,80												
						сіль йодована	0,36	0,45	0,45												
ТК №14.9	МП,Л,Г,Я,З П	Сінабон з корицею	60	60	60					235,00	3,70	9,62	25,50	235,00	3,70	9,62	25,50	235,00	3,70	9,62	25,50

						борошно пшеничне	51,6	30	30												
						молоко	12	12	12												
						цукор	4	2,4	2,4												
						яйце куряче	2,4	2,4	2,4												
						масло вершкове	1,2	1,2	1,2												
						дріжджі сухі	0,4	0,4	0,4												
						олія	3	3	3												
						кориця	0,21	0,4	0,4												
TK №13.17		Чай чорний	180	180	180					38,95	0,30	0,22	10,50	38,95	0,30	0,22	10,50	38,95	0,30	0,22	10,50
						чай	0,6	0,6	0,6												
						вода	187	187	187												
						цукор	5	5	5												
TK №12.01		Апельсини свіжі	75	75	75					30,00	0,60	0,22	6,52	30,00	0,60	0,22	6,52	30,00	0,60	0,22	6,52
Всього										637,15	20,12	20,03	82,11	723,75	25,89	21,55	94,26	760,35	27,40	23,55	96,01
Четвер																					
TK №1.23, TK №11.2	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	50	50	50					35,00	1,00	1,80	4,04	35,00	1,00	1,80	4,04	35,00	1,00	1,80	4,04
						капуста білокачана	30	27	27												
						морква	8,5	7,5	7,5												
						горошок зелений заморожений	10	10	10												
						сіль йодована	0,17	0,1	0,1												
						олія	2,4	2,4	2,4												
						сік лимона	0,06	0,06	0,06												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
TK №9.20	ЗП	Плов з курячим м'ясом	175	250	250					240,00	4,92	15,01	40,29	313,62	6,32	16,29	40,65	313,62	6,32	16,29	40,65
						філе куряче	70	100	100												
						крупа рисова	31,2	44,6	44,6												
						морква	33,3	47,5	47,5												
						цибуля	17,5	25	25												
						хмелі-сунелі	0,53	0,75	0,75												
						сіль йодована	0,18	0,24	0,3												
						олія	5	6	6												
						томатна паста	5,3	7,5	7,5												
						перець чорний мелений	0,17	0,25	0,25												
TK №6.10	ЗП,Г,Я, МП,Л	Сирники класичні	80	100	100					156,00	13,86	6,31	10,98	215,00	15,06	8,67	15,10	215,00	15,06	8,67	15,10
						сир кисломолочний	73	90	90												
						борошно пшеничне	2	3	3												
						крупа манна	5	7	7												
						яйце куряче	5	7	7												
						цукор ванільний	0,1	0,1	0,1												
						цукор	3	4	4												

					сіль йодована	0,08	0,1	0,1												
					олія	3	4	4												
ТК №13.8		Компот із свіжих яблук	150	150	150				33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40	33,00	0,40	0,00	7,40
					свіжі яблука	37,5	37,5	37,5												
					вода	165	165	165												
					родзинки	7,5	7,5	7,5												
					цукор	5	5	5												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб цільнозерновий	30	50	50				68,00	1,80	0,21	15,00	113,00	3,00	0,35	25,00	113,00	3,00	0,35	25,00
ТК №12.01		Яблука свіжі	75	75	75				36,00	0,45	0,30	7,50	36,00	0,45	0,30	7,50	36,00	0,45	0,30	7,50
Всього									533,00	21,43	21,83	81,17	710,62	25,23	25,61	95,65	710,62	25,23	25,61	95,65
П'ятиниця																				
ТК №1.21		Салат з моркви з сиром та сметаною	50	50	50				44,00	2,86	2,68	6,80	44,00	2,86	2,68	6,80	44,00	2,86	2,68	6,80
					морква	38,5	37,5	37,5												
					сир твердий	6	23,6	23,6												
					сметана	6	12	12												
					сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
ТК №14.22	МП,Л,ЗП,Г	Піца	80	100	100				172,00	7,72	6,81	19,07	215,00	9,65	8,51	23,84	215,00	9,65	8,51	23,84
					борошно пшеничне	25	31,25	31,25												
					цукор	1,2	1,5	1,5												
					дріжджі сухі	0,5	0,625	0,625												
					вода	14	17,5	17,5												
					сіль йодована	0,16	0,2	0,2												
					томатна паста	14	17,5	17,5												
					орегано сушений мелений	0,02	0,025	0,025												
					філе куряче	15	18,75	18,75												
					сир твердий	5	6,25	6,25												
					олія	2	2,5	2,5												
ТК №10.20	МП,Л	Відварена картопля з вершковим маслом	120	150	150				181,00	2,20	7,60	20,70	229,00	2,70	9,50	23,40	229,00	2,70	9,50	23,40
					картопля	120	150	150												
					сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
					кріп сушений	0,1	0,2	0,2												
					масло вершкове	3	4,5	4,5												
ТК №11.05	МП,Л	Какао з молоком	180	180	180				101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00	101,23	5,50	0,95	18,00
					какао	3,3	3,3	3,3												
					молоко	160	160	160												
					вода	20	20	20												
					цукор	5	5	5												
ТК №12.01		Мандарини свіжі	75	75	75				33,00	0,30	0,30	8,90	33,00	0,30	0,30	8,90	33,00	0,30	0,30	8,90
Всього									531,23	18,58	18,34	73,47	622,23	21,01	21,94	80,94	622,23	21,01	21,94	80,94