

15

«Погоджено»

Начальник Вінницького
міського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
у Вінницькій області
Ірина ОДНОСТАЛКО

«Погоджено»



«Затверджено»

Директор департаменту
адміністративних послуг
Вінницької міської ради

Ірина КОПЧУК

Примірне чотирьохтижневе меню одноразового харчування (сніданок) учнів закладів загальної освіти
Вінницької міської територіальної громади на осінній період

Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алерге ни	Найменування страв	Діти 6-11 р.		Діти 11-14 р.		Діти 14-18 р.	
			Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й тиждень								
		Варіант 1:						
ТК 1.22 К/ /ТК 01.02/ Шк.з.18, пром-ве вироб.	МП	Салат з гарбузом (морквою) і яблуком / з помідорів та солодкого перцю / з помідорів та огірків / та сир твердий	100/15	109	100/15	109	100/15	109
Шк.з.287	Г	Фрикадельки курячі	90	158	125	220	150	264
ТК 08.25 К /Шк.з.291	Г, МП	Каша булгур / пшенична	120	132	150	165	150	165
ТК 11.03 К		Узвар з сухофруктів	150	81	150	81	150	81
ТК 12.01К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				544		639		683

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Варіант 2:						
ТК фірм	МП	Салат з моркви з сиром	100	112	100	112	100	112
ТК 06.06К	Я,Г	Паличка куряча	55	138	80	201	96	241
Шк.з.191 / ТК 08.15 К	МП, Л, Г	Каша “Сонячна” кукурудзяна / кускус	120	143	150	179	150	179
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК		Напій лимонно -апельсиновий / з цикорієм	150	48	150	48	150	48
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				576		722		762
		Варіант 3:						
Шк.з 307, 306,309 /ТК8.14К	МП,Л	Овочі тушковані /припущені з соусом “Бешамель”	90	77	90	77	100	86
ТК 3.05 К	Я	Фріттата / яйце варене	50	87	50	87	50	87
Шк.з.145,146,147	МП,Л	Каша молочна з крупою /гарбузова/ з сухофруктами та маслом вершковим	205/3	295	225/4	326	250/5	369
ТК 11.08 К/ ТК	МП, Л	Чай масала / цикорій з молоком	150	58	150	58	200	77
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				581		612		683
		Варіант 4:						
ТК фірм		Овочі свіжі/ варені/ квашені	100	24	100	24	100	24
Шк.з.168/165,295	Г,МП, Л	Макаронник з сиром кисломолочним та ягідним кюлі	200/25	366	220/25	401	220/25	401
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром. вироб.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	75	48	75	48	75	48
				593		675		675
		Варіант 5:						
ТК 1.20 К		Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	68	100	68	100	68
ТК 06.01К/ Шк.з. 202	Р,Г	Рибні нагетси / котлети/ з соусом “Кетчуп”	70/25	127	105/25	184	140/25	241

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТК 08.12 Шк.з.296/298	МП,Л	Картопля відварна / пюре	120	151	150	189	150	189
ТК фірм., пром.вироб.	Г, МП	Цільнозерновий хліб запечений з сиром	30/15	122	50/15	169	50/15	169
ТК 11.02 К / 11.04 К		Компот з ягід або фруктів / кисіль фруктовий	150	39	150	39	150	39
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	65	48	65	48	65	48
				555		697		754
		2-й тиждень						
		Варіант 6:						
Шк.з.14 /ТК фірм Шк.з.112		Салат зі свіжих огірків / морква вітамінна з лимонним соком/ морква припущена	100	57	100	57	100	57
ТК 4.09 /Шк.з 285	Г	Нагетси / биточки / курячі	85	186	125	274	150	329
Шк.з. 291/ ТК 08.15/25 К	Г, МП,Л	Каша пшенична «Артек»/ кускус / булгур	120	132	150	165	150	165
ТК 11.05 К	МП, Л	Какао	190	106	190	106	190	106
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				545		665		721
		Варіант 7:						
ТК фірм, пром. виробн	МП,Л	Овочеве асорті, сир твердий	90/15	78	85/15	77	85/15	77
ТК фірм	Г	М'ясо куряче тушковане	50/50	139	70/70	195	80/80	222
ТК Шк.з.161	МП, Л	Горохове пюре	100	178	140	249	150	267
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Шк.з.347/350 ТК фірм		Чай з лимоном / трав'яний	150	3	150	3	150	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				533		706		751
		Варіант 8:						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТК /Шк.з.309/314	МП, Л Г	Салат з буряка з сиром / буряк тушкований зі сметаною/з сухариками	100	70	100	70	100	70
Шк.з 211	Р, Г	Фиш бол у соусі	90/30	187	140/20	250	190/20	340
ТК 08.13 , Шк.з.298	МП,Л	Картопляне пюре	120	167	130	180	130	180
Шк.з. 329/11.02 К		Компот з родзинок/ з фруктами з родзинками	150	56	150	56	150	56
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				544		620		710
		Варіант 9:						
Шк.з. 14 / К зб.2019р. 12 / Шк.з.37		Салат зі свіжих огірків / зі свіжої капусти з кунжутом/ з квашеної капусти	100	102	100	102	100	102
ТК 3.03	Я, МП,Л	Омлет з орегано/ натуральний/ яйце варене	50	87	50	87	50	87
ТК 11.05 К		Соус “Кетчуп”	20	11	25	13	75	40
Шк.з.191	МП,Л	Каша “Сонячна” кукурудзяна	120	143	150	179	170	203
ТК фірм.	Г	Хліб цілнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром-ве вироб.	МП,Л	Кефір/ йогурт/ ряжанка	125	62	125	62	125	62
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				540		625		676
		Варіант 10:						
ТК8.17/ 18 К Шк.з. 34 ТК 01.01/2/44 К		Овочеве соте /салат зі свіжих помідорів / зі свіжих помідорів та огірків / з варених овочів	100	85	100	85	100	85
Шк.з.295,165	Г, МП, Л	Макарони відварені з сиром твердим	150	241	180	296	200	324
Пром-ве вироб.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК фірм.	Г	Хліб цілнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				545		647		675

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		3-й тиждень						
		Варіант 11:						
ТК 01.02/ Шк.з. 14/Шк.з.48		Салат зі свіжих помідорів та солодкого перцю /зі свіжих огірків / з моркви та яблук з олією	100	50	100	50	100	50
К 47 /Шк.з.295,165	Г, МП, Л	Мак енд чіз/ макарони з сиром	150	271	200	361	250	451
ТК 11.03/ 02 К		Узвар з сухофруктів/ компот з фруктів або ягід	200	108	200	108	200	108
ТК 12.01 К		Банан свіжий	100	95	100	95	100	95
				524		614		704
		Варіант 12:						
ТК		Овочі свіжі /квашені/варені	80	20	75	18	75	18
К 77 / Шк.з. 283	МП,Л	Рис «Паслья» /плов з куркою	180	311	220	395	230	416
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром.вироб.		Кефір/йогурт/ ряжанка	125	63	125	63	125	63
ТК 12.01 К	МП	Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				529		658		679
		Варіант 13:						
Шк.з.14/18 К зб. 2019р.12	МП, Л	Салат зі свіжих огірків / зі свіжих помідорів та огірків / зі свіжої капусти з насінням	80	45	70	39	60	34
Шк.з.194 ТК 06.02 К	Р Р, МП,Л	Риба тушкована з овочами / риба запечена з морквою та цибулею під соусом “Бешамель”	60	71	90	107	120	143
ТК08.13 , Шк.з.298	МП,Л	Картопляне пюре	120	167	150	209	150	209
ТК Пром.вироб	Г	Хліб цільнозерновий з сиром	30/15	122	50/15	169	50/15	169
Пром.вир. ТК 11.04К		Сік фруктовий/ кисіль фруктовий	200	84	200	84	200	84

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				553		672		703
		Варіант 14:						
ТК		Овочі відварені (морква/ капуста цвітна / броколі/ гарбуз)/ припущені	100	66	100	66	100	66
Шк.з. 287/ ТК фірм	Г	Фрикадельки курячі / тефтелі	90	158	125	220	150	264
Шк.з.291/ ТК 08.15 К	МП, Г	Каша гречана / кускус	120	132	150	165	160	176
ТК 11.05 К	МП, Л	Какао	190	106	190	106	195	109
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				526		621		679
		Варіант 15:						
ТК 01.20 К	Я	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та яйце варене	100/40	131	100/40	131	100/40	131
ТК 07.10 /07.16	МП, Л, Я	Запіканка сирна з бананом/ пудинг манний з бананом з ягідним кюлі	180/20	345	200/20	381	210/50	423
ТК фірм.		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Шк.з.347/350 ТК фірм		Чай з лимоном / чай / трав'яний	200/7	3	200/7	3	200/7	3
				550		633		675
		4-й тиждень						
		Варіант 16:						
ТК1.01 К / ТК фірм		Салат зі свіжих помідорів / морква вітамінна / припущена	100	56	100	56	100	56
ТК фірм	Г	Зрази курячі з сиром	105	241	140	391	165	459
ТК 08.16 К/Шк.з.291	Г, МП, Л	Каша кускус / гречана	120	132	150	165	150	165
ТК 11.11 К /фірм	Г, МП, Л	Напій каркаде/ м'ятний/ з цикорієм	150	38	150	38	150	38

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				531		714		782
		Варіант 17:						
ТК 03.03 К /шк.з.169		Асорті овочеве та омлет /яйце варене/	100/40	84	100/40	84	100/40	84
ТК 08.28 К	МП,Л	Банош	150	242	150	242	200	323
ТК фірмпром.вир	МП,Л, Г	Хліб цільозерновий з сиром	30/10	105	50/10	152	50/10	152
Пром. вир. /ТК 11.03 К		Сік фруктовий/ кисіль фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				579		626		707
		Варіант 18:						
ТК 01.02/ К зб.2019р. 12/ Шк.з 37/15	К	Салат зі свіжих помідорів та солодкого перцю /з капусти з кунжутом /з квашених овочів та сир твердий	100/15	107	100/15	107	100/15	107
ТК 4.16 К		Печення по-домашньому з куркою	190	249	250	327	300	398
ТК 11.03 К / ТК11.02К		Узвар / компот з родзинок	200	108	200	108	200	108
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				528		606		677
		Варіант 19:						
ТК фірм	МП,Л	Салат з моркви з сиром	100	111	100	111	100	111
ТК 06.06 К/Шк.з. 202	Р, Я,Г	Рибні стіки (палички) /биточок	70	112	105	168	140	235
ТК 08.06 К	МП,Л	Пюре з зеленого гороху	120	173	150	217	150	217
ТК фірм.	Г	Хліб цільозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 11.07 К/ТК фірм.		Напій лимонно-апельсиновий / апельсиновий	150	33	150	33	150	33
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	75	48	75	48	75	48
				548		695		762
		Варіант 20:						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТК 8.17 /18/14 К	МП,Л	Овочеve cote / овочеve рагу з зеленим горошком/ овочі припушені з соусом "Бешамель"	100	85	100	85	100	85
ТК 07.10К /Шк.з. 118 ТК	МП,Л	Запiканка сирна з яблуком та морквою /сирна з рисом/ каша молочна рисова з ягідним кюлі	180/20	344	200/20	380	210/50	421
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Шк.з.347/350 ТК фірм		Чай з лимоном/ трав'яний	150/7	3	150/7	3	150/7	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	75	48	75	48	75	48
				551		634		675

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах, Є. Клопотенко, Львів, 2019. Збірник рецептур страв для харчування школярів, Київ, 1990 р. та Технологічні карти.

Примітка: Можливі зміни в залежності від асортименту й цін продуктів, що постачаються, враховується графік постачання продуктів харчування; фрукти свіжі різноманітні 1/100 г: апельсини 50 ккал, банани 95 ккал, виноград 72 ккал, груші 42 ккал, мандарини 38 ккал, яблука 52 ккал, ківі 61 ккал, сливи 48 ккал, їх мікси.

Директор КП «Меридіан»



Технолог

Алла МИХАЙЛОВА

Неля РАБЦУН