

«Погоджено»

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

«Погоджено»

Директор департаменту
освіти Вінницької
міської ради



Оксана ЯЦЕНКО

«Затверджено»

Директор департаменту
адміністративних послуг
Вінницької міської ради
Ірина КОПЧУК



Примірне чотиритижневе 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 1.4/ шк.3.37	МП	Салат з помідорів та солодкого перцю / з квашеної капусти та сир твердий	100/15	101 128	120/15	111 143	120/15	111 143
Шк.3.287	Г	Фрикадельки курячі	90	158	125	220	150	264
ТК10.39	Г,	Каша булгур та горошок	80	134	120	202	120	202
ТК 4.1	МП,Л	Зелений відварений	30	27	30	27	30	27
ТК 13.11 К		Узвар із суміші сухофруктів	200	62	200	62	200	62
ТК 12.2К		Слива запечена з какао	80	68	80	68	80	68
ТК 12.1К		Сливи свіжі	100	43	100	43	100	43

Всього з салатом з помідорів та солодкого перцю зі сливою запеченою з какао						550			690		734
Всього з салатом з помідорів та солодкого перцю зі сливами свіжими						525			665		709
Всього з салатом з квашеної капусти зі сливою запеченою з какао						579			722		766
Всього з салатом з квашеної капусти зі свіжими сливами						554			697		741
		Варіант 2:									
ТК фірм	МП				110	108	130		127	130	127
ТК фірм	Я, Г				55	138	80		201	96	241
Шк.з.191 /	МП, Л,				100	110	120		132	120	132
ТК фірм	Г				20	19	30		28	30	28
ТК фірм	Г				33	78	50		118	50	118
ТК фірм					150	36	150		36	150	36
ТК 12.1 К					80	36	80		36	80	36
						525			678		718
		Варіант 3/1:									
Шк.з307,306,309					100	82	120		98	120	98
ТК фірм											
ТК 5.7	Я				50	77	50		77	50	77
Шк.з.145,146,147	МП, Л				205/3	295	225/4		326	250/5	369
ТК фірм	МП, Л				150	72	150		72	200	96
ТК 12.1 К					100	42	100		42	100	42
						40			40		40
Всього з грушами						568			615		682
Всього з апельсинами						566			613		680
		Варіант 3/2:									
Шк.з307,306,309					100	82	120		98	120	98
ТК фірм											
ТК 5.7	Я				50	77	50		77	50	77
ТК 10.12	МП, Л				20	120	25		150	25	150
ТК 13.14	МП, Л				120	160	150		200	150	200
					200	104	200		104	200	104

ТК 12.1 К	йогурт		125	93	125	93	125	93
Всього з молоком	Банани свіжі		100	89	100	89	100	89
Всього з йогуртом				632		718		718
				621		707		707
ТК 1.3 К/ фірм	Варіант 4:							
	Салат з томатів та цибулі маринованої /асорті з варених овочів		100	59 70	120	71 84	120	71 84
Шк.з.168/165,29 5	Макаронник з сиром кисломолочним та перевареною сметаною	Г,МП, Л	200/10	369	220/10	404	220/10	404
ТК фірм	Хліб цільнозерновий	Г	30	71	50	118	50	118
Пром. вироб.	Сік фруктовий		200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К	Яблука свіжі		75	34	75	34	75	34
Всього з салатом з томатів				617		711		707
Всього з асорті з варених овочів				628		724		720
Шк.з.36	Варіант 5:							
	Салат з свіжої капусти (з морквою і цукром)		100	89	120	107	120	107
ТК 7.10К/ Шк.з. 202	Рибні нагетси / котлети	Р, Г	70	117	105	176	140	234
ТК 10.20	Картопля відварна	МП, Л	120	118	150	147	150	147
ТК фірм., пром.вироб.	Цільнозерновий хліб запечений з сиром /бутерброд з сиром	Г, МП	30/15	122	50/15	169	50/15	169
ТК 13.13/фірм	Кисіль ягідний/ фруктовий		150	71	150	71	150	71
ТК 12.01 К	Апельсини / яблука свіжі		60	24 27	60	24 27	60	24 27
Всього з апельсинами				541		694		752
Всього з яблуками				544		697		755
	2-й тиждень							
Шк.з.14 /ТК фірм	Варіант 6:							
	Салат зі свіжих огірків / морква вітамінна з лимонним соком		100	43 56	120	52 67	120	52 67

ТК 9.6 /Шк.з 285	Г, Я	Нагетси / биточки / курячі	85	190	125	270	150	324
ТК фірм.	МП, Л	Макарони з томатом та кукурудза відварена з маслом вершковим	100 20	134 19	120 30	161 28	120 30	161 28
ТК 13.1 К	МП, Л	Какао	200	112	200	112	200	112
ТК 12.1 К		Груші свіжі / яблука	100	42 45	100	42 45	100	42 45
Всього з салатом з огірків з грушами				566		665		719
Всього з салатом з огірків з яблуками				569		683		722
Всього з морквою і грушами				579		680		734
Всього з морквою і яблуками				582		698		737
Варіант 7:								
ТК фірм, пром. виробн	МП, Л	Овочеve асорті та сир твердий	90/15	98	105/15	106	105/15	106
ТК фірм	Г	М'ясо куряче тушковане	50/50	139	70/70	195	80/80	222
ТК 10.6 ТК 4.1	МП, Л	Каша гречана та горошок зелений відварений	100 20	153 18	120 30	184 27	120 30	184 27
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 12.1К		Сливи свіжі/ яблука свіжі	100	43 45	100 100	43 45	100 100	43 45
Всього зі сливами				525		676		703
Всього з яблуками				527		678		705
Варіант 8:								
ТК1.79 / фірм	МП, Л	Салат «А-ля грецький» / салат з варен буряка з сиром/ та насіння кунжутне	110	72 117 85	130 15	85 139 85	130 15	85 139 85
ТК 7.7	Р, Г	Рибні палички	70	128	105	192	140	256
ТК 10.22	МП, Л	Картопляне пюре	120	112	150	140	150	140
Шк.з. 329/ фірм		Компот з родзинок/ з фруктами з родзинками	200	90 82	200	90 82	200	90 82
ТК 12.01 К		Яблука свіжі	100	45	100	45	100	45
Всього з салатом «А-ля грецький» та компотом з родзинок				532		637		701

Всього з салатом «А-ля грецький» та компотом з фруктів з родзинками				524		629		693
Всього з салатом з буряка з сиром та компотом з родзинок				577		691		755
Всього з салатом з буряка з сиром та компотом з фруктів з родзинками				569		683		747
		Варіант 9:						
ТК 10.29К								
Шк.з.112,фірм			100	75	120	90	120	90
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 цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 12.01 К		Банани	100	89	100	89	100	89
				560		677		705
		Варіант 10:						
К 36.2019р. 12 / Шк.з.37		Салат зі свіжої капусти з кунжутом/ з квашеної капусти	100	102 77	120	122 92	120	122 92
ТК 5.4	Я, МП, Л	Омлет з орегано/ натуральний	50	84	50	84	50	84
ТК 10.16	МП, Л	Кускус	120	235	150	294	150	294
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром-ве вироб.	МП, Л	Ряжанка	125	62	125	62	125	62
ТК 12.01 К		Апельсини свіжі	100	40	100	40	100	40
Всього з салатом зі свіжої капусти				594		720		720
Всього з салатом з квашеної капусти				569		690		690
		3-й тиждень						
		Варіант 11:						
ТК фірм		Броколі відварена з кунжутом	100 /25	210	120 /25	223	120 /25	223
ТК 10.19	Г, МП, Л	Макендчиз/ макарони з сиром	150 150	213 257	200 180	284 296	200 180	284 296
Пром.вир.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84

ТК 12.01 К		Банан свіжий		90	80	100	89	100	89
Всього з македнчизом					587		680		680
Всього з макаронами з сиром					631		692		692
		Варіант 12:							
ТК		Овочі свіжі / квашені/варені		80	19	95	23	95	23
ТК фірм	Я, Г	Паличка куряча		55	138	80	201	96	241
Шк.з. 244		Плов овочевий		150	248	165	272	180	297
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий		30	71	45	106	50	118
Пром.вироб.		Кефір		125	74	125	74	125	74
ТК 12.1 К		Груші свіжі/яблука свіжі		100	42	100	42	100	42
					45		45		45
Всього з грушами					592		718		795
Всього з яблуками					595		721		798
		Варіант 13:							
ТК 1.4		Салат зі свіжих помідорів та солодкого перцю / зі свіжої капусти з морквою		100	50	120	60	120	60
шк.з. 36					89		106		106
ТК 7.10 Шк.з. 202	Р, Г, Я	Рибні нагетси / котлети		70	117	105	176	140	234
ТК 10.22	МП, Л	Картопляне пюре		135	126	150	140	150	140
ТК Пром.вироб	Г	Хліб цільнозерновий з сиром		30/15	122	50/15	169	50/15	169
ТК фірм		Кисіль фруктовий		200	84	200	84	200	84
ТК 12.1 К	МП	Сливи свіжі яблука свіжі		60	26	60	26	60	26
					27		27		27
Всього з салатом зі свіжих помідорів зі сливами					525		655		713
Всього з салатом зі свіжих помідорів з яблуками					526		656		714
Всього з салатом зі свіжої капусти зі сливами					536		701		759
Всього з салатом зі свіжої капусти з яблуками					537		702		760
		Варіант 14:							
Шк.з.303		Капуста цвітна з кунжутом		100/10	117	120/10	129	120/10	129
ТК 9.45	Г	Мігбол з птиці		75	99	105	138	125	164
ТК 10.8 К	МП, Г	Каша гречана з томатною пастою		150	245	170	278	170	278

ТК 13.1 К	МП, Л	Какао	200	112	200	112	200	112
ТК 12.1 К		Яблука свіжі	100	45	100	45	100	45
				618		653		684
		Варіант 15:						
ТК 1.23 К	Я	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та скрамбл	100/50	153	120/50	167	120/50	167
ТК 5.1								
ТК 6.5	МП, Л, Я	Запіканка сирна з бананом з перевареною сметаною	150/15	290	200/15	378	200/15	378
ТК фірм.		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Шк.з.347/350		Чай з лимоном / чай / трав'яний	200/7	3	200/7	3	200/7	3
ТК фірм								
ТК 12.1		Яблука свіжі	50	22	50	22	50	22
				539		688		688
		4-й тиждень						
		Варіант 16:						
Шк.з.14 /ТК фірм		Салат зі свіжих огірків / морква вітамінна з лимонним соком	100	43	120	52	120	52
ТК 9.1	ГМПЛ	Котлета по-міланськи з сиром	88	56		67		67
ТК 10.6	МП, Л	Каша гречана	120	223	125	320	150	384
ТК фірм		Напій з цикорієм	150	184	150	230	150	230
ТК 12.2К		Слива запечена з какао	80	33	150	33	150	33
ТК 12.1К		сливи свіжі	100	68	80	68	80	68
				43	100	43	100	43
Всього з салатом з огірків та сливою запеченою				551		703		767
Всього з салатом з огірків та сливами свіжими				526		678		742
Всього з морквою вітамінною та сливою запеченою				564		718		752
Всього з морквою вітамінною та сливами свіжими				539		693		727
		Варіант 17:						
ТК фірм/		Асорті овочеве зі свіжих овочів / свіжоморожених / та	100	21	120	25	120	25
ТК 5.4	Я	омлет	50	52		62		62
	К	насіння кунжутне	10	84	50	84	50	84
ТК 10.2 К	МП, Л	Банаш	150	57	6	34	10	57
ТК фірм	МП, Л,	Хліб цільнозерновий з сиром	25/10	228	180	274	200	304
				93	45/9	137	50/10	152

[illegible]

ТК фірм.	Г	перевареною смetanoю							
Шк.з.347/350		Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118	
ТК фірм		Чай з лимоном/ трав'яний	150/7	3	150/7	3	150/7	3	
ТК 12.1 К		Банани свіжі	100	89	100	89	75	48	
Всього		Варіант 20/2:		581		652		717	
ТК фірм		Овочево асорті зі свіжоморожених овочів	100	52	120	62	120	62	
Шк.з. 145,146	МП,Л	Каша молочна круп'яна з ягідним кулі	203 25	297 18	203 25	297 18	305 25	446 18	
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий з сиром	30/10	105	50/10	152	50/10	152	
Шк.з.347/350		Чай з лимоном/ трав'яний	150/7	3	150/7	3	150/7	3	
ТК 12.1 К		Банани свіжі	75	67	75	67	75	67	
Всього				542		599		748	

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту, Київ, 2024 р. 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 40 ккал, банани 89 ккал, виноград 65 ккал, груші 42 ккал, мандарини 40 ккал, яблука 45 ккал, ківі 61 ккал, сливи 43 ккал, їх мікси.



Алла МИХАЙЛОВА

Неля РАБЦУН