

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

Директор департаменту
освіти Вінницької
міської ради

Директор департаменту
адміністративних послуг
Вінницької міської ради.



Примірне чотириричне мено-одноразового харчування (обід) учнів закладів загальної освіти
Вінницької міської територіальної громади на осінній період

Збірник рецептур, № розкладки		Наявні алергени	Найменування страв	Діти 6-11 р.			Діти 11-14 р.			Діти 14-18 р.		
1	2	3	Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал
1-й тиждень												
Варіант 1:												
ТК 1.4			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.з.287	Г		Фрикадельки курячі	90	158	125	220	150	264			
ТК10.54	Г,		Каша булгур та горошок	100	168	135	226	135	226			
ТК 4.1	МП,Л		зелений відварений	50	45	50	45	50	45			
ТК фірм	Г		Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71			
Пром. вироб.			Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84			
ТК 12.1К			Сливи свіжі/ яблука свіжі	100	43 45	100 100	43 45	100 100	43 45			
Всього з салатом з помідорів та солодкого перцю зі сливами					670		800		844			

Всього з салатом з помідорів та солодкого перцю з яблуками			672		802		846
Всього з салатом з квашеної капусти зі сливами			697		832		876
Всього з салатом з квашеної капусти з яблуками			699		834		878
Всього з салатом з квашеної капусти з яблуками							
Варіант 2:							
ТК фірм			22	40	22	40	22
Шк.з. 60	МП,Л	200/25	143	250/25	166	250/25	166
ТК8.28	Г	50	179	70	250	85	304
ТК 10.16 /	МП, Л,	100	196	125	245	135	264
ТК фірм	Г	50	47	50	47	50	47
ТК фірм	Г	30	71	30	71	30	71
Шк.з.347/350.		150	-	150	-	150	-
ТК 12.1 К		100	45	100	45	100	45
Всього			703		846		919
Варіант 3:							
ТК фірм	МП,Л	100	61	100	61	100	61
ТК 5.7		25	38	25	38	25	38
Шк.з.228		65	256	85	328	95	364
Шк.з.295	Г,МПЛ	150	194	185	238	185	238
ТК фірм	Г	30	71	30	71	30	71
ТК 13.8 /фірм		200	52	200	52	200	52
ТК 12.1.К		50	21	50	21	50	21
Всього з грушами			20		20		20
Всього з апельсинами			693		809		845
Всього з апельсинами			692		808		844
Варіант 4:							
ТК фірм		60	14	70	12	70	12
Шк.з.82		200	97	250	121	250	121
ТК 8.17	Г	61	214	87	305	104	365
Шк.з.291	МП,Л	120	132	150	165	150	165
ТК фірм	Г	30	71	30	71	30	71
ТК 13.13/ фірм		200	94	200	94	200	94

ТК 12.1 К		Яблуко свіже/ апельсин	50	22 20	50	22 20	50	22 20
Всього з яблуком				644		790		850
Всього з апельсином				642		788		848
		Варіант 5:						
ТК 1.23К ТК 5.4	Я	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку і омлет	100/25	111	120/25	125	120/25	125
ТК 7.10 шк.з. 202	Р, Г, Я	Рибні нагетси / котлети	70	117	105	176	140	234
ТК 10.20	МП, Л	Картопля відварна	150	147	175	171	185	181
ТК фірм., пром. вироб.	Г, МП	Цільнозерновий хліб запечений з сиром	30/15	122	30/15	122	30/15	122
ТК 13.11 К		Узвар із суміші сухофруктів	200	62	200	62	200	62
ТК 12.1 К		Банани свіжі	100	89	100	89	100	89
				648		745		813
		2-й тиждень						
		Варіант 6:						
Шк.з.14 /ТК фірм		Салат зі свіжих огірків / морква вітамінна з лимонним соком	90	39 50	105	45 58	105	45 58
Шк.з.248	Г	Биточки м'ясні	95	256	135	365	160	432
ТК фірм		Макарони з томатом та зелений горошок відварений	140 20	185 27	175 30	231 27	175 30	231 27
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
ТК фірм		Мохіто шкільне	200	44	200	44	200	44
ТК 12.1 К		Груші свіжі/ яблука свіжі	100	42 45	100	42 45	100	42 45
Всього з салатом з огірків та грушею				664		825		892
Всього з салатом з огірків та яблуком				667		828		895
Всього з морквою вітамінною та грушею				675		838		905
Всього з морквою вітамінною та яблуком				678		841		908
		Варіант 7:						

ТК 1.8	МП,Я	Салат з яєць, сиру та куркуми/ омлет та сир твердий	50 25/10	71 76	50 25/10	71 76	50 25/10	71 76
ТК 5.4	МП,Л,Я	Борщ зі свіжою капустаю зі сметаною	200/15	122	250/15	145	250/15	145
Шк.з. 60	МП,Л	М'ясо куряче тушковане	50/50	139	70/70	195	80/80	222
ТК фірм	Г	Каша гречана в'язка	150	165	185	203	190	209
Шк.з.291	МП,Л	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
ТК фірм	Г	Компот з родзинок/ з фруктів з родзинками	200	90 82	200	90 82	200	90 82
ТК 12.1 К		Сливи свіжі/яблука	100	43 45	100	43 45	100	43 45
Всього зі сливами з компотом з родзинок з салатом з яєць				701		818		851
Всього з яблуками з компотом з родзинок з салатом з яєць				703		820		853
Всього зі сливами з компотом з фруктів з родзинками з салатом з яєць				693		810		843
Всього зі сливами з компотом з фруктів з родзинками з салатом з яєць				695		813		845
Всього зі сливами з компотом з родзинок з омлетом та сиром				706		823		856
Всього з яблуками з компотом з родзинок з омлетом та сиром				708		825		858
Всього зі сливами з компотом з фруктів з родзинками з омлетом та сиром				698		815		848
Всього зі сливами з компотом з фруктів з родзинками з омлетом та сиром				700		818		850
Варіант 8:								
ТК 1.79	МП, Л	Салат «А-ля грецький» / з буряка з сиром / та скрамбл	110	72 117	130	85 139	130	85 128
ТК 7.7	Р, Г, Я	Рибні палички	25	42	25	42	25	42
ТК 10.26	МП,Л	Картопля запечена з маслом	70	128	105	192	140	256
ТК 10.22		вершковим /картопляне пюре	150 155	187 144	180	224 167	180 200	224 186
Пром-ве вироб.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
ТК 12.1 К		Банан свіжий	100	89	100	89	100	89

Всього з салатом грецьким та картоплею запеченою										787		851
Всього з салатом грецьким та картопляним пюре										730		813
Всього з салатом з буряка та картоплею запеченою										841		894
Всього з салатом з буряка та картопляним пюре										784		856
Варіант 9:												
ТК фірм				Огірок свіжий / квашений	100			14	120	17	120	17
Шк.з. 233				М'ясо свині тушковане	50/50			301	70/50	405	80/50	458
Шк.з.291		МП, Л,		Каша «Артек»	120			132	150	165	150	165
ТК фірм		МП, Л,		Кукурудза відварена з маслом вершковим	50			47	50	47	50	47
ТК фірм		Г МП Л		Хліб цільнозерновий з сиром	30/8			98	30/8	98	30/8	98
ТК 13.11 К				Узвар із суміші сухофруктів	200			62	200	62	200	62
ТК 12.1 К				Апельсини свіжі/яблука	100			40	100	40	100	40
Всього з апельсином										834		887
Всього з яблуком										839		892
Варіант 10:												
ТК10.29К				Рататуй /припущені овочі	75			56	80	59	85	63
шк.з 112, фірм								57		60		64
Шк.з.81				Суп гороховий	200			120	250	150	250	150
ТК 8.35	Г			Мітболи з твердим сиром і свининою	60			205	85	291	100	342
Шк.з.295,165	ГМП,Л			Макарони відварені	150			194	150	194	185	238
ТК				Напій з цикорієм	200			35	200	35	200	35
ТК фірм	Г			Хліб цільнозерновий	30			71	30	71	30	71
ТК 12.1 К				Апельсини свіжі	100			40	100	40	100	40
Всього з салатом з буряка та картоплею запеченою										840		939
3-й тиждень												
Варіант 11:												
ТК фірм				Броколі відварена з кунжутом	100/10			123	120/10	136	120/10	136
ТК 6.17	Г			Шніцелі м'ясні	61			214	87	305	104	365

Шк.з.295,165	Г МП,Л	Макарони відварені	150	194	185	238	185	238
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
ТК фірм		Напій апельсиновий / лимонний	200	48	200	48	200	48
ТК 12.1 К		Сливи свіжі/яблука	78	33 35	78	33 35	78	33 35
Всього зі сливами				683		831		891
Всього з яблуками				685		833		893
Варіант 12:								
ТК		Овочі свіжі, квашені, варені та сир твердий	85/15	68	100/15	71	100/15	71
Шк.з.82	МП	Суп картопляний з макаронними виробами	200	97	250	121	250	121
ТК 9.28	Г,Я	Курачі палички	64	112	96	168	110	193
Шк.з.291	Г, МП,Л	Каша "Артек" та кукурудза варена	100 50	110 47	135 50	165 47	150 50	165 47
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	35	83
ТК фірм		Напій з цикорієм	200	44	200	44	200	44
ТК 12.1 К		Банани свіжі	100	89	100	89	100	89
				638		776		813
Варіант 13:								
ТК 1.4		Салат зі свіжих помідорів та солодкого перцю / зі свіжої	100	50	120	60	120	60
шк.з. 36		капусти з морквою	25	89	25	106	25	106
ТК 5.4		та омлет і насіння соняшнику	10	42 60	10	42 60	10	42 60
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	150	140	200	186	185	186
ТК фірм.	Г, МП	Хліб цільнозерновий з сиром	30/15	122	30/15	122	35/15	134
Пром.вироб		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
Пром.вир.		Груші свіжі/яблука свіжі	100	42 45	100	42 45	100	42 45
ТК 12.1 К				657		772		842
Всього								

Варіант 14:									
ТК		Капуста цвітна варена	30	18	40	24	40	24	
Шк.з. 60	МП,Л	Борщ зі свіжою капустою зі сметаною	200/25	143	250/25	166	250/25	166	
Шк.з.261	Г	Свинина тушкована з зеленим горошком	110	237	160	345	190	409	
Шк.з.291	МП,Л,	Каша гречана	150	165	170	187	185	203	
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71	
Шк.з.347/350		Чай з лимоном / чай / трав'яний	200/7	3	200/7	3	200/7	3	
ТК фірм		Яблуко свіже	100	45	100	45	100	45	
ТК 12.1 К				682		841		921	
Варіант 15:									
ТК 1.23 К	Я	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та скрамбл	100	69	100	69	100	69	
ТК 8.1		Плов з булгура та свининою	25	42	25	42	25	42	
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	150	392	213	560	255	671	
ТК 13.11		Узвар з суміші сухофруктів	30	71	30	71	25	59	
ТК 12.1		Яблука свіжі/ апельсини	200	62	200	62	180	55	
			100	45	90	40	100	45	
				40		36		40	
Всього з яблуками				681		844		941	
Всього з апельсинами				676		840		936	
4-й тиждень									
Варіант 16:									
ТК 1.10		Салат з яєць та зеленого горошку	100	136	100	136	100	136	
Шк.з. 60	МП,Л	Борщ зі свіжою капустою зі сметаною	200/25	143	250/25	166	250/25	166	
ТК 9.3	Г,МП	Шніцель курячий	70	147	100	210	120	252	
Шк.з.291	МП,Л	Каша гречана	150	165	185	203	185	203	
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71	

ТК		Чай каркаде	200	-	200	-	200	-
ТК 12.1 К		Сливи свіжі/ яблука	100	43	100	43	100	43
				45		45		45
				705		829		871
				707		831		873
		Варіант 17:						
ТК фірм/ ТК 5.4		Асорті овочеве зі свіжих овочів / свіжоморожених / та насіння кунжутне	85	18	100	21	100	21
			10	44	10	52	10	52
				57		57		57
Шк.з. 233		М'ясо свине тушковане	50/50	301	70/50	405	80/50	458
Шк.з. 295,165	Г, МП,Л	Макарони відварені	140	180	150	194	185	238
ТК фірм.пр.м.вир	Г	Хліб цільнозерновий	25	59	25	59	30	71
ТК фірм		Мохіто шкільне	200	44	180	39	180	39
ТК 12.1 К		Груші свіжі/ яблука свіжі	90	38	90	38	90	38
				40		40		40
Всього з асорті зі свіжих овочів та грушами				697		813		922
Всього з асорті зі свіжих овочів та яблуками				699		815		924
Всього з асорті зі свіжоморожених овочів та грушами				728		844		953
Всього з асорті зі свіжоморожених овочів та яблуками				730		846		955
		Варіант 18:						
ТК 1.3 К / ТК фірм		Салат з томатів та цибулі маринованої / морква вітамінна	100	59	120	70	120	70
				56		67		67
ТК 10.20 ТК 8.43		Відварна картопля з відварною свининою	150/41	328	185/58	437	185/70	490
ТК фірм	Г, МП,Л	Хліб цільнозерновий з сиром	30/15	122	30/15	122	30/15	122
Шк.з. 329		Компот з родзинок	200	90	200	90	200	90
ТК 12.1 К		Банани свіжі	100	89	100	89	100	89
Всього з салатом з томатів				688		808		861
Всього з морквою вітамінною				685		805		858
		Варіант 19:						
ТК 10.29К шк.з 112, фірм		Рататуй /припущені овочі	75	56	85	63	85	63

Шк.з.80		Суп гречаний	200	81	250	102	250	102
ТК 7.7	Р, Г, Я	Рибні палички	70	128	105	192	140	256
ТК фірм	МПЛ	Макарони з томатом/ плов овочевий	150	198 248	180	237 297	180	237 297
ТК фірм	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	30	71
ТК13.13/ТК фірм		Кисіль ягідний / фруктовий	200	94	200	94	200	94
ТК 12.1 К		Яблука свіжі	50	22	50	22	50	22
Всього з макаронами				650		781		845
Всього з пловом овочевим				700		841		909
Варіант 20:								
Шк.з.14		Салат зі свіжих огірків/ салат з квашених огірків	100	43 77	120	52 92	120	52 92
ТК8.28	Г	Січеники зі свинини	50	179	70	250	85	304
ТК10.54	Г, МПЛ	Каша булгур та горошок зелений відварений	100 50	168 45	120 50	202 45	135 50	226 45
ТК 4.1	Г, МП	Хліб цільнозерновий з сиром	30/15	122	30/15	122	30/15	122
ТК фірм		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
Пром. вир.		Апельсини свіжі/ яблука	100	40 45	100	40 45	100	40 45
ТК 12.1 К								
Всього з салатом з огірків свіжих та апельсинами				681		795		873
Всього з салатом з огірків свіжих та яблуками				686		800		878
Всього з салатом з огірків квашених та апельсинами				715		835		913
Всього з салатом з огірків квашених та				720		840		918

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 постають, 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.



Директор КП «Меридіан» Алла МИХАЙЛОВА

Нея РАБЦУН