

ПОГОДЖЕНО
Начальник Чернівецького
районного управління
Головного управління
Держпродспоживслужби в
Чернівецькій області

Сергій Лазарєв

24 вересня 2024р.



ЗАТВЕРДЖЕНО
Начальник відділу освіти
Новоселицької міської ради

Аделіна Руснак

2024р.



**Зразок чотирьохтижневого перспективного меню для ЗЗСО
Новоселицької територіальної громади на осінній період 2024р.**

Збірник рецептур, № позначки	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.					
								630-735	21-25	21-24	88-103	720-840	25-29	25-29	98-114	810-945	27-32	27-32	112-131		
			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
1	2	3					5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18			
		1-й тиждень																			
		Понеділок																			
ТК №1.23		Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшнику	50	50	50																
						капуста білокачана	41,5	41,5	41,5												
						горошок заморожений	6,9	6,9	6,9												
						ядро насіння соняшника	2,7	2,7	2,7												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано сушений	0,1	0,1	0,1												
ТК №2.10	Г,Л,МП	Суп з крупою перловою і томатом	250	250	250																
						крупа перлова	10	10	10	126,30	3,00	2,20	21,20	126,30	3,00	2,20	21,20	126,30	3,00	2,20	21,20
						цибуля	11,9	11,9	11,9												
						картопля	50	50	50												
						томатна паста	7,5	7,5	7,5												
						масло вершкове	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,8	0,8	0,8												
						орегано сушений	0,8	0,8	0,8												
						вода	250	250	250												
ТК №5.03	Л,МП	Китайська печеня зі свининою	150	200	250					234,00	12,90	13,90	19,50	311,90	17,20	18,50	26,00	389,90	19,75	23,20	32,50
						свинина	70,5	94	117,5												
						картопля	78	104	130												
						морква	20	26,7	33												
						цибуля	18	24	30												
						олія	3	4	5												
						масло вершкове	1,5	2	2,5												
						сіль йодована	0,5	0,6	0,8												
						крохмаль	2,3	3	3,8												
						вода	30	40	50												
						кориця мелена	0,8	1	1,3												

						імбир сушений	0,6	0,8	1												
						куркума мелена	0,6	0,8	1												
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 щільнозерновий	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	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								637,10	21,40	21,51	91,00	760,00	26,90	26,25	107,50	838,00	29,45	30,95	114,00
		Вівторок																			
TK №2.04	Г,Л,МП,С	Морквяний крем-суп	250	250	250	морква	75,2	75,2	75,2	136,1	2,3	7,9	19,0	136,1	2,3	7,9	19,0	136,1	2,3	7,9	19,0
						картопля	50	50	50												
						цибуля	1,7	1,7	1,7												
						селера корінь	4,8	4,8	4,8												
						масло															
						вершкове	2,5	2,5	2,5												
						оля	3,8	3,8	3,8												
						імбир сушений	0,8	0,8	0,8												
						сіль йодована	0,6	0,6	0,6												
						часник															
						сушений	1	1	1												
						листя лавровий	0,001	0,001	0,001												
						перець															
						духмянний	0,001	0,001	0,001												
						перець чорний мелений	0,001	0,001	0,001												
						вода	70	70	70												
TK №5.05	С	Болоньське з яловичини	120	170	200					198,97	11,18	9,86	13,78	249,60	13,97	15,40	16,70	293,60	17,63	18,00	19,60
						яловичина	69	97,75	115												
						цибуля	30	42,5	50												
						морква	4,5	5	5,5												
						селера корінь	4	4,5	5												
						часник	2,8	4	4,7												
						оля	2,4	3,4	4												
						томатна паста	12	17	20												
						перець чорний мелений	0,1	0,14	0,17												
						часник															
						сушений	1	1,3	1,5												
						листя лавровий	0,001	0,001	0,001												
						перець															
						духмянний	0,001	0,001	0,001												
						сіль йодована	0,4	0,6	0,6												
						цукор	4	5	5												
						вода	60	60	60												
TK №8.01	МП,Л	Гречана каша з чебрецем	120	150	150					132,70	4,10	3,10	24,10	165,80	5,20	3,90	30,10	165,80	5,20	3,90	30,10
						крупка 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 №11.02		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												
Пром-ве вироб.	Г	Хліб щільнозерновий	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	75	75	75					71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		Всього								640,07	20,88	21,27	95,68	768,80	25,97	27,75	114,60	812,80	29,63	30,35	117,50
		Середа																			
TK №1.07	Я	Салат з яєць та зеленого горошку	50	50	50					54,90	4,00	3,70	3,80	54,90	4,00	3,70	3,80	54,90	4,00	3,70	3,80
						яйце куряче	20	20	20												
						горошок зелений заморожений	27,5	27,5	27,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						олія	1,5	1,5	1,5												
						сік лимона	0,3	0,3	0,3												
TK №2.02	Л,МП,С	Полтавський борщ	250	250	250					193,50	3,20	6,68	31,90	193,50	3,20	6,68	31,90	193,50	3,20	6,68	31,90
						буряк столовий	35	35	35												
						картопля	50	50	50												
						морква	20	20	20												
						цибуля	10	10	10												
						селера корінь	9	9	9												
						петрушка	2,5	2,5	2,5												
						томатна паста	11,5	11,5	11,5												
						цукор	3	3	3												
						олія	5	5	5												
						сіль йодована	0,8	0,8	0,8												
						лист лавровий	0,1	0,1	0,1												
						перець духмянний	0,1	0,1	0,1												
						хмелі-сунелі	0,5	0,5	0,5												
						часник сушений	2,5	2,5	2,5												
						вода	175	175	175												
						сметана	10	10	10												
TK №6.07	Р,Я	Котлети рибні	60	90	120					53,20	9,10	1,50	2,10	79,80	13,60	2,20	3,20	106,42	18,11	3,00	4,70
						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												
TK №444	Г,Л,МП	Макарони відварні з твердим сиром	120	120	120					182,16	4,18	9,30	25,30	182,16	4,18	9,30	25,30	182,16	4,18	9,30	25,30
						макаронні вироби	39	39	39												
						сир твердий	9	9	9												
						масло вершкове	3	3	3												
						сіль йодована	0,5	0,5	0,5												
TK №11.03		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70
						суміш сухофруктів	14,8	14,8	14,8												
						вода	165	165	165												
						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					33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48	33,00	0,67	0,15	8,48
		Всього								714,76	23,15	22,24	105,28	786,36	28,85	23,08	116,38	812,98	33,36	23,88	117,88

TK №1.18	Л,МП	Салат з морквою,сиром та сметаною	50	50	50				56,10	2,30	3,60	3,90	56,10	2,30	3,60	3,90	56,10	2,30	3,60	3,90
						морква	38,5	38,5	38,5											
						сир твердий	6	6	6											
						сметана	6	6	6											
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2											
TK №2.12		Суп квасолевий	250	250	250				144,00	4,70	8,40	9,40	171,00	4,70	8,40	9,40	171,00	4,70	8,40	9,40
						квасоля	22,5	22,5	22,5											
						масло вершкове	1	1	1											
						сіль йодована	0,9	0,9	0,9											
						морква	10	10	10											
						картопля	50	50	50											
						цибуля	6,3	6,3	6,3											
						оля	5	5	5											
						розмарин сухий	1,3	1,3	1,3											
						вода	175	175	175											
TK №6.01	Г,Я,Р	Рибні нагетси	70	100	100				113,80	11,30	5,80	14,50	162,56	16,15	8,60	20,72	162,56	16,15	8,60	20,72
						філе рибне	60	90	90											
						борошно пшеничне	15,8	22,5	22,5											
						сіль йодована	0,2	0,3	0,3											
						яйце куряче	5,6	8	8											
						папірувальні сухарі	8,4	12	12											
						оля	1,5	2	2											
TK №10.05		Соус "Кетчуп"	25	25	25				13,20	0,30	0,00	3,00	13,20	0,30	0,00	3,00	13,20	0,30	0,00	3,00
						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											
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1											
						лист лавровий	0,02	0,02	0,02											
						крохмаль	0,7	0,7	0,7											
						часник сушений	0,8	0,8	0,8											
TK №8.04	МП,Л	Рис розсипчастий з орегано	120	150	150				163,60	3,70	4,00	30,20	204,50	4,60	5,00	37,70	204,50	4,60	5,00	37,70
						крупа рисова	42,8	53,6	53,6											
						вода	90	112,5	112,5											
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5											
						масло вершкове	3	3,8	3,8											
						орегано сушений	0,6	0,8	0,8											
Пром-ве вироб.	Г	Хліб щільнозерновий	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 №11.04		Кисіль ягідний	200	200	200				84,00	0,30	0,00	19,90	84,00	0,30	0,00	19,90	84,00	0,30	0,00	19,90
						вишня заморожена	48	48	48											
						цукор	10	10	10											
						вода	180	180	180											
						крохмаль	9	9	9											
TK №12.01		Яблука свіжі	75	75	75				39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90

						зелень															
						петрушки	4,5	4,5	4,5												
						цибуля	9	9	9												
						томатна паста	3	3	3												
						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
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
ТК №12.01		Яблука свіжі	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								666,88	23,78	21,02	106,24	756,78	27,63	26,21	116,24	783,78	31,46	29,24	116,24
		Середнє																			
ТК №1.23		Салат з капусти з зеленим горошком та насінням соняшнику	75	75	75					70,80	2,20	4,90	3,90	70,80	2,20	4,90	3,90	70,80	2,20	4,90	3,90
						капуста															
						білокачана	77,8	77,8	77,8												
						горошок															
						зелений															
						заморожений	6,9	6,9	6,9												
						ядро насіння															
						соняшника	2,7	2,7	2,7												
						сіль йодована	0,4	0,4	0,4												
						олія	3,8	3,8	3,8												
						орегано															
						сушений	0,1	0,1	0,1												
						сир м'який	25	25	25												
ТК №2.10	Г,Л,МП	Суп з крупю рисовою та томатом	250	250	250					116,80	2,60	2,20	21,50	116,80	2,60	2,20	21,50	116,80	2,60	2,20	21,50
						крупя рисова	10	10	10												
						цибуля	10	10	10												
						картопля	87,5	87,5	87,5												
						томатна паста	7,5	7,5	7,5												
						масло															
						вершкове	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,8	0,8	0,8												
						орегано															
						сушений	0,8	0,8	0,8												
						вода	250	250	250												
ТК №5.05	С	Болоньезе з яловичини	120	170	200					198,97	11,18	9,86	13,78	249,60	13,97	15,40	16,70	293,60	17,63	18,00	19,60
						яловичина	69	97,75	115												
						цибуля	30	42,5	50												
						морква	4,5	5	5,5												
						селера корінь	4	4,5	5												
						часник	2,8	4	4,7												
						олія	2,4	3,4	4												
						томатна паста	12	17	20												
						перець чорний															
						мелений	0,1	0,14	0,17												
						часник															
						сушений	1	1,3	1,5												
						лист лавровий	0,001	0,001	0,001												
						перець															
						духмяний	0,001	0,001	0,001												
						сіль йодована	0,4	0,6	0,6												
						цукор	4	5	5												
						вода	60	60	60												
ТК №8.01	МП,Л	Гречана каша з чебрецем	120	150	150					132,70	4,10	3,10	24,10	165,80	5,20	3,90	30,10	165,80	5,20	3,90	30,10

						кріп свіжий	5	5	5												
						оля	1,5	1,5	1,5												
						орегано сушений	0,3	0,3	0,3												
TK №2.13	Г,Л,МП,Я	Суп білий з галушками	250	250	250					182,40	4,70	5,80	28,90	182,40	4,70	5,80	28,90	182,40	4,70	5,80	28,90
						борошно пшеничне	24	24	24												
						яйце куряче	7,5	7,5	7,5												
						сіль йодована	0,9	0,9	0,9												
						сода	0,2	0,2	0,2												
						масло вершкове	0,75	0,75	0,75												
						цибуля	6,3	6,3	6,3												
						оля	5	5	5												
						морква	9	9	9												
						картопля	50	50	50												
						орегано сушений	1	1	1												
						вода	200	200	200												
TK №4.11		Курка запечена в соусі "Імбирному"	60	85	100					129,30	12,60	8,80	3,60	183,10	14,85	12,47	5,10	215,44	17,90	16,67	6,05
						стегно куряче	70	100	120												
						вода	9,3	13,2	15,5												
						крохмаль	1,5	2,13	2,5												
						цукор	1,5	2,13	2,5												
						імбир сухий	1,2	1,7	2												
						сіль йодована	0,2	0,255	0,3												
						оля	0,6	0,85	1												
TK №8.26	МП,Л,Г	Каша пшенична	120	150	150					143,30	4,80	5,40	25,20	179,10	6,00	6,75	31,50	179,10	6,00	6,75	31,50
						крупа пшенична	48	60	60												
						вода	86,4	108	108												
						масло вершкове	2,4	3	3												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
TK №11.03		Узвар з суміші сухофруктів	180	180	180					130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70	130,00	0,20	0,70	18,70
						суміш сухофруктів	20	20	20												
						вода	165	165	165												
						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	75	75	75					39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90	39,30	0,30	0,30	8,90
		Всього								692,30	24,40	21,21	100,30	826,90	29,05	26,37	118,10	859,24	32,10	30,57	119,05
		Середа																			
TK №1.17		Салат з морквою, каррі та соусом "Вінегрет"	50	50	50					33,40	0,50	1,80	3,70	33,40	0,50	1,80	3,70	33,40	0,50	1,80	3,70
						морква	48,5	48,5	48,5												
						каррі мелена	0,3	0,3	0,3												
						оля	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 №2.01	Л,МП,С	Борщ з картоплею	250	250	250					171,70	3,00	6,60	25,90	171,70	3,00	6,60	25,90	171,70	3,00	6,60	25,90

						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	1,9	1,9	1,9												
						олія	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						цукор	1	1	1												
TK №2.07	С	Суп овочевий	250	250	250					118,70	2,70	2,30	21,90	118,70	2,70	2,30	21,90	118,70	2,70	2,30	21,90
						картопля	50	50	50												
						морква	8,8	8,8	8,8												
						селера корінь	8,8	8,8	8,8												
						цибуля	6,3	6,3	6,3												
						горошок зелений заморожений	12,5	12,5	12,5												
						цукор	1,8	1,8	1,8												
						сіль йодована	0,8	0,8	0,8												
						томатна паста	1,5	1,5	1,5												
						вода	187,5	187,5	187,5												
						кріп та петрушка сушені	0,1	0,1	0,1												
TK №6.05	Р,Я	Фрикадельки рибні	60	90	120					89,30	9,70	7,20	1,60	132,50	13,40	12,30	2,20	179,70	16,50	15,40	2,70
						хек випотрошений	60	90	120												
						цибуля	18	24	30												
						вода	8,1	10,8	13,5												
						яйце куряче	7,2	9,6	12												
						сіль йодована	0,3	0,4	0,5												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
TK №444	Г,Л,МП	Макарони відварні з твердим сиром	120	120	120					182,16	4,18	9,30	25,30	182,16	4,18	9,30	25,30	182,16	4,18	9,30	25,30
						макаронні вироби	39	39	39												
						сир твердий	9	9	9												
						масло вершкове	3	3	0,3												
						сіль йодована	0,5	0,5	0,5												
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 №11.11		Чай з каркаде								85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00	85,20	4,20	0,00	18,00
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	180	180	180												
						цукор	5	5	5												
TK №12.01		Апельсини свіжі	100	100	100					50,00	0,90	0,20	11,00	50,00	0,90	0,20	11,00	50,00	0,90	0,20	11,00
		Всього								658,36	24,86	21,83	101,86	746,56	29,76	27,07	112,46	793,76	32,86	30,17	112,96
		П'ятниця																			
TK №1.20	ГЦ	Салат з капусти,моркви та зеленого горошку	50	50	50					34,00	1,00	1,80	3,10	34,00	1,00	1,80	3,10	34,00	1,00	1,80	3,10

						капуста білокачана	27	27	27												
						морква	7,5	7,5	7,5												
						горошок зелений заморожений	10	10	10												
						сіль йодована	0,1	0,1	0,1												
						олія	2,4	2,4	2,4												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1												
TK №2.11	C	Суп гороховий	250	250	250					161,80	5,50	5,50	19,20	161,80	5,50	5,50	19,20	161,80	5,50	5,50	19,20
						горох колотий	15	15	15												
						картопля	52,5	52,5	52,5												
						морква	8,8	8,8	8,8												
						селера корінь	8,8	8,8	8,8												
						цибуля	6,3	6,3	6,3												
						олія	5	5	5												
						сіль йодована	0,8	0,8	0,8												
						тим'ян сухий	1,3	1,3	1,3												
						вода	235	235	235												
TK №5.01	Г	Плов з булгура та свининою	150	200	250					225,82	7,72	13,69	19,11	301,10	10,30	18,30	25,50	376,40	12,90	22,80	31,80
						свинина	70	95	120												
						цибуля	6,8	9	11,3												
						морква	7,5	10	12,5												
						крупа булгур	34,5	46	57,5												
						зіра	0,2	0,2	0,3												
						томатна паста	3	4	5												
						кмин сухий	0,2	0,2	0,3												
						олія	3,8	5	6,3												
						сіль йодована	0,5	0,6	0,8												
						перець чорний мелений	0,2	0,2	0,3												
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 №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												
TK №12.01		Банани свіжі	100	100	100					95,00	1,50	0,20	21,80	95,00	1,50	0,20	21,80	95,00	1,50	0,20	21,80
		Всього								685,85	23,02	22,35	96,21	806,13	26,80	27,10	112,60	881,43	29,40	31,60	118,90

Інженер-технолог

Handwritten signature

К.Словська