



Рисово



Аделіна РУЧАК
2025р.

Зразок чотирьохтижневого перспективного меню (сніданок) для ЗЗСО Новоселицької територіальної громади на осінній період 2025р.

Збірник рецептур, № розкладки	Назви алергенів	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.			
			6-11 р.	11-14р.	14-18р.		6-11 р.	11-14р.	14-18р.	525-630				600-720				675-810			
										Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3							5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	
		1-й тиждень																			
		Понеділок																			
TK №1.35		Салат з молоді капусти, огірків та томатів	100	100	100																
						капуста білокачана	43	43	43												
						огірки	25	25	25												
						томати	25	25	25												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						оля	2,8	2,8	2,8												
						цукор	0,2	0,2	0,2												
						зелень кропу	4	4	4												
						сік лимона	0,19	0,19	0,19												
TK №9.3, TK №11.6	Г,Д,Я,МП	Курачий шніцель з соусом "Кетчуп"	70/25	85/25	100/25																
						філе куряче панірувальні сухарі	70	85	100	161,60	6,90	13,40	14,30	199,50	8,70	16,30	20,60	252,40	10,90	17,99	23,73
						яйце куряче	10,5	12,75	15												
						молоко	5,6	6,8	8												
						борошно пшеничне	3,5	4,25	5												
						сіль йодована	3,6	4,42	5,2												
						сік лимона	0,3	0,36	0,4												
						перець чорний мелений	0,7	0,85	1												
						оля	0,1	0,1	0,1												
						томатна паста	1,1	1,2	1,4												
						вода	5,3	5,3	5,3												
						гвоздика	16	16	16												
						цукор	0,1	0,1	0,1												
						лист лавровий	1,3	1,3	1,3												
						крохмаль	0,02	0,02	0,02												
						часник сушений	0,7	0,7	0,7												
TK №4.7		Горохове пюре	100	100	100																
						горох колотий	0,8	0,8	0,8	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25
						вода	44,5	44,5	44,5	185	185	185									

з Н. Прохоренко

з А. Савченко

						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		Сливи свіжі	75	75	75					36,00	0,40	0,20	10,70	36,00	0,40	0,20	10,70	36,00	0,40	0,20	10,70
		Всього								523,30	20,04	20,24	67,42	606,20	23,04	23,28	83,72	659,10	25,24	24,97	86,85
		Вівторок																			
TK №1.80	МП,Л	Салат а-ля грецький	100	100	100					65,00	3,37	4,32	3,48	65,00	3,37	4,32	3,48	65,00	3,37	4,32	3,48
						огірки свіжі	45	45	45												
						помідори свіжі	46	46	46												
						сир твердий	12	12	12												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						олія	1,5	1,5	1,5												
						орегано сушений	0,02	0,02	0,02												
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		Яблука 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								551,70	18,46	14,82	83,08	655,70	21,42	17,13	96,40	655,70	21,42	17,13	96,40
		Середа																			
TK №1.21	Л,МП	Салат з морквою,сиром та сметаною	100	100	100					112,16	4,11	5,36	6,83	112,16	4,11	5,36	6,83	112,16	4,11	5,36	6,83
						морква	77	77	77												
						сир твердий	12	12	12												
						сметана	12	12	12												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
TK №7.5	Р	Риба тушкована з овочами та томатним соусом	60	90	120					76,00	9,50	9,80	2,01	114,00	12,70	12,70	3,01	152,00	14,70	17,60	4,01

TK №3.20		Овочеve cote "Осінне"	75	75	75					63,75	1,36	3,90	6,96	63,75	1,36	3,90	6,96	63,75	1,36	3,90	6,96	
						морква	12															
						цибуля	13,5															
						олія	4															
						кабачок свіжий	33,6															
						баклажан свіжий	26,5															
						перець солодкий	25															
						томати свіжі	11,5															
						петрушка	10															
						сіль йодована	0,3															
						базилік сушений мелений	0,15															
TK №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													
TK №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	
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		Сливи свіжі	75	75	75					36,00	0,40	0,20	10,70	36,00	0,40	0,20	10,70	36,00	0,40	0,20	10,70	
		Всього								525,28	18,83	22,17	79,69	570,28	20,03	22,31	89,69	570,28	20,03	22,31	89,69	
		Середя																				
TK №3.33		Перці лівні	75	75	75					67,00	1,47	3,41	8,99	67,00	1,47	3,41	8,99	67,00	1,47	3,41	8,99	

					томатна паста	14	17,5	17,5												
					орегано сушений мелений	0,02	0,025	0,025												
					помідори свіжі	26	32,5	32,5												
					філе куряче	15	18,75	18,75												
					сир твердий	5	6,25	6,25												
					оля	2	2,5	2,5												
TK №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												
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		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							552,23	19,09	19,98	70,15	643,23	21,52	23,58	77,62	643,23	21,52	23,58	77,62

Інженер-технолог

Словська К.С.

Словська К.С.