

ПОГОДЖЕНО  
Перший заступник начальника  
Головного управління  
Держпродпотребслужби в  
Чернівецькій області

Микола Гаврилюк  
2.025р

ДОКУМЕНТІВ

40416813



Аделіна РУСНАК  
2.025р.

**Зразок чотирьохтижневого перспективного меню (сніданок) для ЗЗСО  
Новоселицької територіальної громади на зимовий період 2025-2026рр.**

Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алергени	Назва страви	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.			
							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.	17-21	73-88	600-720	21-25	21-25	81-98	675-810	23-27	23-27	93-112	
5	6	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18											
1	2	3	6-11 р.	11-14р.	14-18р.	6-11 р.	11-14р.	14-18р.	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергоцінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		
<b>Понеділок</b>																						
TK №1.23	ГЦ	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку	100	100	100				69,00	2,39	3,65	8,08	69,00	2,39	3,65	8,08	69,00	2,39	3,65	8,08		
		капуста білокачана				60	60	60														
		морква				17	17	17														
		горошок зелений заморожений				20	20	20														
		сіль йодована				0,1	0,1	0,1														
		оля				2,4	2,4	2,4														
		цукор				0,1	0,1	0,1														
		перець чорний мелений				0,1	0,1	0,1														
TK №9.3, TK № 11.6	Г, Л, Я, МП	Курячий шинцель з соусом "Кетчуп"	70/25	85/25	100/25				161,60	6,90	13,40	14,30	199,50	8,70	16,30	20,60	252,40	10,90	17,99	23,73		
		філе куряче				70	85	100														
		панірувальні сухарі				10,5	12,75	15														
		яйце куряче				5,6	6,8	8														
		молоко				3,5	4,25	5														
		борошно пшеничне				3,6	4,42	5,2														
		сіль йодована				0,3	0,36	0,4														
		сік лимона				0,7	0,85	1														
		перець чорний мелений				0,1	0,1	0,1														
		оля				1,1	1,2	1,4														
		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														
		лист лавровий				0,02	0,02	0,02														
		крохмаль				0,7	0,7	0,7														
		часник сушений				0,8	0,8	0,8														
TK №4.7		Горохове пюре	100	100	100				170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25	170,00	8,35	3,47	12,25		
		горох колотий				44,5	44,5	44,5														

*М. Соснові*

*з Н. Прокопів*





						масло вершкове	2,4	3	3												
						сіль йодована	0,4	0,5	0,5												
TK №6.5	Г,Л,МП,Я,З П	Запіканка сирна з бананом та сметаною	150/15	150/15	150/15					250,56	5,70	13,00	25,66	250,56	5,70	13,00	25,66	250,56	5,70	13,00	25,66
						сир кисломолочний	85,5	68,4	68,4												
						панірувальні сухарі	3,8	3,6	3,6												
						крупа манна	6,8	4,5	4,5												
						банан	39	60	60												
						сметана	4,5	3,6	3,6												
						яйце куряче	6	6	6												
						сіль йодована	0,45	0,45	0,45												
						ванільний цукор	0,2	0,2	0,2												
						куркума	0,38	0,38	0,38												
						оля	1,5	1,5	1,5												
						цукор	6,8	6,8	6,8												
TK №13.5		Чай з каркаде	180	180	180					85,20	0,00	0,00	18,00	85,20	0,00	0,00	18,00	85,20	0,00	0,00	18,00
						каркаде	2,2	2,2	2,2												
						вода	189	189	189												
						цукор	5	5	5												
		<b>Всього</b>								<b>601,66</b>	<b>20,75</b>	<b>20,01</b>	<b>80,15</b>	<b>674,66</b>	<b>25,98</b>	<b>21,80</b>	<b>86,80</b>	<b>674,66</b>	<b>25,98</b>	<b>21,80</b>	<b>86,80</b>
		<b>П'ятниця</b>																			
TK №1.44		Салат з гречки та овочів	100	100	100					123,00	2,11	3,40	15,40	123,00	2,11	3,40	15,40	123,00	2,11	3,40	15,40
						крупа гречана	24,2	24,2	24,2												
						морква	20	20	20												
						цибуля	20	20	20												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						вода	45,8	45,8	45,8												
						оля	3	3	3												
TK №6.1,TK №11.14	Г,Л,Я,МП	Вареники лінів з соусом	100/25	120/25	120/25					241,00	12,63	17,29	17,96	285,00	15,62	20,82	24,62	285,00	15,62	20,82	24,62
						сир кисломолочний	75,5	88,8	88,8												
						борошно пшеничне	15	18	18												
						яйцо	6	7,2	7,2												
						цукор	5	6	6												
						кориця мелена	0,2	0,24	0,24												
						сіль йодована	0,3	0,36	0,36												
						сметана	23	23	23												
						цукрова пудра	1,3	1,3	1,3												
TK №13.1	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		Яблука свіжі	100	100	100					45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40
		<b>Всього</b>								<b>510,23</b>	<b>20,64</b>	<b>22,04</b>	<b>61,76</b>	<b>554,23</b>	<b>23,63</b>	<b>25,57</b>	<b>68,42</b>	<b>554,23</b>	<b>23,63</b>	<b>25,57</b>	<b>68,42</b>
<b>Збірник рецептур, № розкладки</b>	<b>Наявні алергени</b>	<b>Найменування страв</b>	<b>Вихід</b>				<b>Витрати продуктів та сировини на одну порцію</b>					<b>Енергетична цінність для дітей 6-11р.</b>			<b>Енергетична цінність для дітей 11-14р.</b>			<b>Енергетична цінність для дітей 14-18р.</b>			

1	2	6-11 р.	11-14р.	14-18р.	Назва продуктів	(г)			525-630	18-21	17-21	73-88	660-720	21-25	21-25	81-98	675-710	23-27	23-27	93-112
						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	Вуглеводи, г
						4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7			
<b>Понеділок</b>																				
TK №1.16, TK №11.2	Салат з моркви та яблук з соусом "Вінегрет"	50	50	50				35,00	0,45	1,78	4,59	35,00	0,45	1,78	4,59	35,00	0,45	1,78	4,59	
	морква				28	28	28													
	яблука свіжі				20,5	20,5	20,5													
	олія				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 №9.11	Г,Л,МП,Я,З П Котлета по міланські з сиром	90	100	125				228,20	11,60	12,00	11,30	253,52	12,89	13,80	12,22	316,90	16,11	16,50	15,69	
	філе куряче				68	80	100													
	панірувальні сухарі				17	20	25													
	яйце куряче				6,8	8	10													
	молоко				6,8	8	10													
	борошно пшеничне				7,8	9	11,5													
	сіль йодована				0,3	0,3	0,4													
	сир твердий				8,5	10	12,5													
	перець чорний мелений				0,09	0,1	0,12													
	олія				1,3	1,5	1,9													
TK №10.43	ЗП,Г,МП,Л Макарони відварені з овочами	130	130	130				186,58	4,38	2,91	28,04	186,58	4,38	2,91	28,04	186,58	4,38	2,91	28,04	
	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													
TK №13.4	Чай з мелісою	180	180	180				19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	19,11	0,00	0,00	5,02	
	меліса				2,2	2,2	2,2													
	вода				180	180	180													
	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	100	100	100				45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40	45,00	0,40	0,40	10,40	
<b>Всього</b>								<b>581,89</b>	<b>18,63</b>	<b>17,30</b>	<b>74,35</b>	<b>652,21</b>	<b>21,12</b>	<b>19,24</b>	<b>85,27</b>	<b>715,59</b>	<b>24,34</b>	<b>21,94</b>	<b>88,74</b>	

















						цукор	0,2	0,2	0,2												
						сік лимона	1,2	1,2	1,2												
ТК №9.6	Г,Л,Я,МП,З П	Курячі нагетси	85	125	150					190,00	9,10	10,70	15,87	270,00	12,30	13,75	17,56	324,00	13,90	16,60	27,06
						філе куряче	70	100	120												
						борошно	9	12	15												
						яйцо	7	10	12												
						молоко	7	10	12												
						панірувальні сухарі	8,8	12,5	15												
						оля	1,3	1,9	2,3												
						перець чорний мелений	0,09	0,13	0,15												
ТК №4.7		Горохове пюре	100	100	100	сіль йодована	0,26	0,37	0,45												
						горох колотий	48,7	48,7	48,7	144,33	7,35	4,47	12,25	144,33	7,35	4,47	12,25	144,33	7,35	4,47	12,25
						вода	183	183	183												
						сіль йодована	0,3	0,3	0,3												
						коріандр мелений	0,2	0,2	0,2												
						оля	2,5	2,5	2,5												
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
ТК №12.01		Банани свіжі	75	75	75					67,00	1,12	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40	71,30	1,10	0,20	16,40
		<b>Всього</b>								<b>604,03</b>	<b>21,07</b>	<b>17,38</b>	<b>86,22</b>	<b>733,33</b>	<b>25,45</b>	<b>20,57</b>	<b>97,91</b>	<b>787,33</b>	<b>27,05</b>	<b>23,42</b>	<b>107,41</b>
		<b>Вівторок</b>																			
ТК №1.45	ГЦ	Вінегрет	75	75	75					63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06	63,00	1,38	2,62	9,06
						капуста блокачана	7,5	7,5	7,5												
						картопля	23,3	23,3	23,3												
						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	1,5	1,5	1,5												
						оля	2,5	2,5	2,5												
						сіль йодована	0,2	0,2	0,2												
						цукор	1	1	1												
ТК №5.10	Я,МП,Л,ЗП Л	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												
						оля	1	1	1												
ТК №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





						сіль йодована	0,08	0,1	0,1												
						олія	3	4	4												
TK №13.8		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												
						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					36,00	0,45	0,30	7,50	36,00	0,45	0,30	7,50	36,00	0,45	0,30	7,50
		<b>Всього</b>								<b>533,00</b>	<b>21,43</b>	<b>21,83</b>	<b>81,17</b>	<b>710,62</b>	<b>25,23</b>	<b>25,61</b>	<b>95,65</b>	<b>710,62</b>	<b>25,23</b>	<b>25,61</b>	<b>95,65</b>
		<b>П'ятниця</b>																			
TK №1.21		Салат з моркви з сиром та сметаною	50	50	50					44,00	2,86	2,68	6,80	44,00	2,86	2,68	6,80	44,00	2,86	2,68	6,80
						морква	38,5	37,5	37,5												
						сир твердий	6	23,6	23,6												
						сметана	6	12	12												
						сіль йодована	0,15	0,15	0,15												
TK №14.22	МП,Л,ЗП,Г	Піца	80	100	100					172,00	7,72	6,81	19,07	215,00	9,65	8,51	23,84	215,00	9,65	8,51	23,84
						борошно пшеничне	25	31,25	31,25												
						цукор	1,2	1,5	1,5												
						дріжджі сухі	0,5	0,625	0,625												
						вода	14	17,5	17,5												
						сіль йодована	0,16	0,2	0,2												
						томатна паста	14	17,5	17,5												
						орегано сушений мелений	0,02	0,025	0,025												
						філе куряче	15	18,75	18,75												
						сир твердий	5	6,25	6,25												
						олія	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
		<b>Всього</b>								<b>531,23</b>	<b>18,58</b>	<b>18,34</b>	<b>73,47</b>	<b>622,23</b>	<b>21,01</b>	<b>21,94</b>	<b>80,94</b>	<b>622,23</b>	<b>21,01</b>	<b>21,94</b>	<b>80,94</b>