

ПОГОДЖУЮ

Начальник Рівненського ліцею
Гу Держприродспоживслужби в Рівненській області



27.11.2025

ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу освіти, культури, молоді та
спорту Бабинської сільської ради Рівненської
області



Світлана Журжа
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Горбаківського ліцею
Бабинської сільської ради Рівненської області



Оксана ТКАЧУК
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Фоп-семенюк Оксана Володимирівна

Оксана СЕМЕНЮК
2025р.

ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

НА ЗИМОВИЙ СЕЗОН

Горбаківського ліцею Бабинської сільської ради Рівненської області

Збірник рецептур, № розкладки	Наваність алергенів	Найменування страви										Енергетична цінність для дітей 6-11р.								Енергетична цінність для дітей 11-14р.								Енергетична цінність для дітей 14-18р.							
		1 ТИЖДЕНЬ			Вихід, грам	525-630	21-25	21-24	88-103	Вихід	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід	675-810	23-27	23-27	93-112																
					грам	ккал	Б	Ж	В, г	грам	ккал	Б	Ж	В	грам	ккал	Б	Ж	В																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																		
ПОНЕДІЛОК																																			
Т.К. №1.23	МП,Л.А.	Салат з кап, моркви та зелен гор	50	35,0	1,2	1,7	4,0	75,0	52,0	1,8	2,6	6,1	75,0	52,0	1,8	2,6	6,1																		
ТК №9,29		Куряа запечена у смет соусі з арах	48/25	117,00	17,19	4,94	0,85	69/32	167,00	24,55	7,06	1,22	83/39	201,00	29,46	8,47	1,46																		
Т.К. № 55	М П Л	Каша гречана з овочами	120	196,0	6,8	3,8	33,4	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7																		
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7																		
ТК№13,17		Чорний чай з чебрецем	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	5,56	200	22,00	0,24	0,03	5,56																		
Т.К. № 12.01		Банан або Яблуко	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80																		
Всього:				536,0	28,9	15,5	75,6		699,0	39,5	21,5	93,0		733,0	44,5	22,9	93,3																		
ВІСІРОК																																			
Т.К. 1.39		Салат з буряка з аром. олією	100	69,0	1,5	3,1	9,9	100,0	69,0	1,5	3,1	9,9	100,0	69,0	1,5	3,1	9,9																		
ТК № 9,39	Г, Л,Я, МП.	Курячий кебаб з сиром	60	147,5	15,2	8,7	1,2	85,0	202,8	20,65	12,0	1,7	103,0	239,0	20,7	12,0	1,7																		
ТК №10,54	МП,Л,Г,ЗП	Булгур	120	202,00	5,20	3,08	36,48	150	252,00	6,51	3,85	45,60	150	252,00	6,51	3,85	45,60																		
Т.К. . № 11.02		Компот із ягід або фруктів з м'ятою	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0																		
Т.К. № 12.01		Яблуко або Банан	75	71	0,4	0,3	11	75	71	0,4	0,3	11	75	71	0,4	0,3	11																		
Всього:				533,9	22,9	15,2	68,5		639,2	9,0	19,3	78,1		675,4	29,6	19,3	78,1																		
СЕРЕДА																																			
Т.К. № 1.28		Салат з запеченої капуста з родз	50	44,0	1,1	1,9	6,7	70,0	61,6	1,8	3,1	11,2	70,0	61,6	1,8	3,1	11,2																		
ТК № 55	Л МП ЗП	Рис з овочами	120	160	3,02	2,67	30,23	150	200	3,78	3,34	37,79	150	200	3,78	3,34	37,79																		
ТК №5,10	Я МП Л	Омлет з пряними травами	65	96,0	6,0	4,9	4,2	65	96,0	6,0	4,9	4,2	65	96,0	6,0	4,9	4,2																		
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7																		
Т.К. № 13.1	МП Л	Какао з молоком	200	112,5	6,1	5,5	9,9	200,0	112,5	6,1	5,5	9,9	200,0	112,5	6,1	5,5	9,9																		
ТК№12,1		Банан або Яблуко	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80																		
Всього:				578,5	19,7	19,9	82,7		683,1	22,2	23,8	101,5		683,1	22,2	23,8	101,5																		
ЧЕТВЕР																																			
Т.К. № 15		Салат з солених огірків з цибулько	100	64,0	2,5	5,0	1,9	100,0	64,0	2,5	5,0	1,9	100,0	64,0	2,5	5,0	1,9																		
Т.К. № 83	Р Я	Хек запечений	50	91,85	10,5	3,9	3,8	75,0	137,8	15,7	5,8	5,7	100,0	183,7	20,9	7,7	7,6																		
Промислове	МП Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5																			
Т.К. № 10.20	МП Л	Відварна картопля з маслом	120	118,0	2,5	2,7	21,1	150,0	147,0	3,1	3,3	26,3	150,0	147,0	3,1	3,3	26,3																		
ТК № 13.11		Увар	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9																		
Промислове		Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00																		
ТК №12.01		Яблуко або Апельсин	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8																		
Всього:				557,8	20,8	17,5	78,5		677,7	27,5	20,3	95,6		723,6	32,7	22,3	72,9																		
П'ЯТНИЦЯ																																			
ТК № 1.30		Салат з червоної капуста з соус вінегр	100	58,00	1,63	3,45	5,99	120	69,60	1,46	3,11	5,39	120	69,60	1,46	3,11	5,39																		
ТК №10,46	МП.	Вермішель з сиром	120	405,0	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15																		
ТК№362		Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00		21,20	200	92,00	1,00		21,2	200	92,00	1,00		21,20																		
ТК №12.01		Апельсин	100	40,0	0,9	0,2	9,5	100	40,0	0,9	0,2	9,5	100	40,0	0,9	0,2	9,5																		
Всього				595,0	17,2	7,0	115,2		707,6	20,5	7,5	134,2		707,6	20,5	7,5	134,2																		

Збірник	Наваність	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.						
			Вихід,г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід,г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід,г	675-810	23-27	23-27	93-112
		2 тиж/день		Енерго-	Білки,г	Жири, г	Вуглево		Енерго-	Білки,г	Жири, г	Вуглево		Енерго-	Білки,г	Жири,г	Вуглево

2 ТИЖДЕНЬ
ПОНЕДІЛОК

TK №1.31	П.Ц.	Салат з капусти з аромат. олією	50	27,00	0,88	1,55	2,80	50	27,00	0,88	1,55	2,80	50	27,00	0,88	1,55	2,80
TK №9.28	ЗП Г Я	Паличка куряча	64	112	17,56	2,42	5,20	96	168,00	24,36	3,63	7,80	110	193,00	30,18	4,16	8,94
Т.К. №55	М П Л	Каша гречана з овочами	120	196,0	6,8	3,8	33,4	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7
TK №11.02		Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00
TK 11.5	мп	Какао з молоком	200	112	6,11	5,5	9,85	200	112	6,11	5,5	9,85	200	112	6,11	5,5	9,85
TK №12.01		Яблучо або апельсин	100	52,40	0,90	0,30	11,80	100	52,40	0,90	0,30	11,80	100	52,40	0,90	0,30	11,80
		Разом		567,40					717,40					742,40			

ВІСТОРОК

TK №1.18	К	Салат з моркви з сиром	50	56,00	2,29	3,59	3,94	50	56,00	2,29	3,59	3,94	50	56,00	2,29	3,59	3,94
TK №9.17	Г Я	Печеня по-домашньому з куркою	48/127	212	19,50	5,24	22,48	69/181	303,00	27,86	7,49	32,12	83/217	364,00	33,43	8,98	38,54
TK №11.02		Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
TK №305		Чай з імбиром	200	42	0,1	10	0,2	200	42	0,1	10	0,2	200	42	0,1	10	0,2
TK №12.01		Банан або Яблучо	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80
		Разом		476,00					614,00					675,00			

СЕРЕДА

TK №1.23		Салат з кап, зел гор і нас сон	80	75,50	2,35	5,23	4,16	90	84,93	2,64	5,89	4,68	90	84,93	2,64	5,89	4,68
Промислове	МП Л	Сир твердий	15	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5		15,0	55,5	3,5	4,5	
TK № 7.9	Р Г	Січений рибний	60	61,00	9,96	4,20	2,73	90	91,00	14,94	1,63	4,09	120	121,00	19,92	2,17	5,43
TK №10.15	ЗП.	Овочева паелья	143	188,00	3,79	3,38	35,11	178	233,00	4,72	4,21	43,7	178	233,00	4,72	4,21	43,7
TK № 11.03		Увар	200	108,0	0,3	0,9	24,9	200	108,0	0,3	0,9	24,9	200	108,0	0,3	0,9	24,9
TK №12.01		Банан або Яблукo	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80
		Разом		583,00					667,43					697,43			

ЧЕТВЕР

TK №1.42	мп	Буряк з селерою та сиром	100	94,00	3,16	5,43	8,69	120	112,80	3,80	6,52	10,43	120	112,80	3,80	6,52	10,43
TK №8.13	МП Л	Картопляне пюре з орегано	120	162,62	2,84	7,42	21,40	150	203,21	3,54	9,27	26,35	150	203,21	3,54	9,27	26,35
TK №5.1		Скрамбл	50	84,00	11,69	5,19	3,25	50	84,00	11,69	5,19	3,25	50	84,00	11,69	5,19	3,25
Промисл.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50	118,00		4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70
TK 13.13		Кисіль відний	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28
TK №12.01		Банан або апельсин	50	47,5	0,8	0,2	10,8	50	47,5	0,8	0,2	10,8	50	47,5	0,8	0,2	10,8
		Разом		553,12					659,51					659,51			

П'ЯТНИЦЯ

Т.К. №1.16		Салат з моркви та яблук з соус він	100	69	0,89	3,56	9,19	120	83	1,07	4,27	11,03	120	83	1,07	4,27	11,03
TK №10.46	МП.	Вермішель з сиром	120	405,0	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15
TK№362		Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00		21,20	200	92,00	1,00		21,2	200	92,00	1,00		21,20
TK №12.01		Апельсин або Яблучо	60	24,0	0,9	0,2	9,5	60	24,0	0,9	0,2	9,5	60	24,0	0,9	0,2	9,5
		Разом		590,00			6,00		705,00					705,00			

Збірник рецептур		Найменування страви				Енергетична цінність для дітей 6-11р.				Енергетична цінність для дітей 11-14р.				Енергетична цінність для дітей 14-18р.						
		3 ТИЖДЕНЬ				Вихід	525-630	21-25	21-24	88-103	Вихід	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід	675-810	23-27	23-27	93-112
						грам	ккал	Б	Ж	В, г	грам	ккал	Б	Ж	В	грам	ккал	Б	Ж	В
1		2		3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
ПОНЕДІЛОК																				
Т.К. № 9.14	Г	Салат з капусти, зел гор та насіння				50	47,18	1,47	3,27	2,6	70	66,1	2,1	4,58	3,64	70	66,1	2,1	4,58	3,64
ТК №9,29	Г	Куряче стегно в пічному соусі				50	131,00	7,55	11,48	0,47	72	188,00	10,86	16,52	0,67	85	222,00	12,82	19,50	0,79
Т.К. № 55	М П Л	Каша гречана з овочами				120	196,0	6,8	3,8	33,4	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7
ТК № 11.03		Увар				200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9
Т.К. № 12.01		Яблук або мандарин				100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього:							534,58					627,77					684,27			
ВІСІРОК																				
Т.К. № 1.15		Салат з морквою та імбиром				100	61	1,29	3,11	8,41	120	73,2	1,55	3,73	10,1	120	73,2	1,55	3,73	10,1
Т.К. № 9.54	З П Г Я	Сметани із м'яса птиці				70	114	9,79	6,17	4,91	81	132	11,33	7,14	5,69	116	189	16,22	10,22	8,15
Т.К. № 10.1	М П Л	Каша пшенична				120	177	4,36	3,5	31,59	150	221	5,45	4,37	39,49	150	221	5,45	4,37	39,49
Промислове	Г	Хліб цільнозерновий				30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Т.К. . № 11.05		Какао з молоком				200	112,5	6,1	5,5	9,9	200,0	112,5	6,1	5,5	9,9	200,0	112,5	6,1	5,5	9,9
Т.К. № 12.01		Яблук або банан				100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
Всього:							587,88					709,08					766,08			
СЕРЕДА																				
Т.К. № 1.27		Салат з капусти та моркви				100	56,0	1,6	3,1	6,6	120	67,2	1,9	3,7	7,9	120	67,2	1,9	3,7	7,9
ТК №10.46	М П.	Вермішель з сиром				120	405,0	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15
ТК №362		Сік натуральний пастеризов				200	92	1		21,2	200	92	1		21,2	200	92	1		21,2
ТК №12.01		Апельсин або Яблук				100	40,0	0,9	0,2	9,5	100	40,0	0,9	0,2	9,5	100	40,0	0,9	0,2	9,5
							593,00					705,20					705,20			
ЧЕТВЕР																				
ТК № 1.42	м п	Буряк з селерою та сиром				100	94,00	3,16	5,43	8,69	120	112,80	3,79	5,43	6,52	120	112,80	3,79	5,43	6,52
Т.К. № 84	Р Я	Хек смажений				50	91,85	10,5	3,9	3,8	75,0	137,8	15,7	5,8	5,7	100,0	183,7	20,9	7,7	7,6
Т.К. № 8.13	М П Л	Пюре картопліне з орегано				120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203	3,5	9,3	26,4	150	203	3,5	9,3	26,4
Промислове	М П Л	Хліб цільнозерновий				30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТК № 305		Чай з імбиром				200	42	0,1	0	0,2	200	42	0,1	0	0,2	200	42	0,1	0	0,2
Т.К. № 12.01		Банан або Яблук				100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80
		Всього:					556,5					708,57					754,5			
П'ЯТНИЦЯ																				
Т.К. № 1.45	П	Вінегрет				50	42	0,99	1,76	5,87	75	63	1,49	2,65	8,81	75	63	1,49	2,65	8,81
ТК № 5.13	Я.	Фрітата з сиром				70	104,00	6,33	7,24	3,41	70	104,00	6,33	7,24	3,41	70	104,00	6,33	7,24	3,41
ТК №10,54	М П, Л, Г, З П	Булгур з овочами				120	202,00	5,20	3,08	36,48	150	252,00	6,51	3,85	45,60	150	252,00	6,51	3,85	45,60
Промислове	М П Л	Хліб цільнозерновий				30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТК 13.13		Кисіль віддний				200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28	200	94	0,4	0,24	22,28
Т.К. № 12.01		Банан або Яблук				50	47,5	0,8	0,2	10,8	50	47,5	0,8	0,2	10,8	50	47,5	0,8	0,2	10,8
Всього:							560,5					678,5					678,5			

Збірник рецептур	Наваність	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей						Енергетична цінність для дітей								
№ розкладки			6-11р.			11-14р.			14-18р.								
			Вихід	525-630	18- 21	17- 21	73- 88	Вихід	600-720	21- 25	21- 25	81- 98	Вихід	675-810	23- 27	23- 27	93-112
		4 ТИЖДЕНЬ	грам	ккал.	б	ж	в	грам	ккал.	б	ж	в	грам	ккал.	б	ж	в
		ПОНЕДІЛОК															
ТК № 27	МП Л	Салат з моркви з сиром та смет	50	56,1	2,30	3,6	3,9	70	84,1	3,40	5,4	5,9	70	84,1	3,40	5,4	5,9
ТК №9, 20	Г	Плов з курчяки м'ясом	50/129	279,8	14,92	12,01	30,29	70/180	388,62	20,72	16,69	42,07	84/216	466,35	24,86	20,02	50,48
ТК №362		Сік натуральний пастеризов	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5	200	151	1,2		22,5
ТК №12.01		Яблукo або банан	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
		Всього		539,3	18,8	16,0	68,5		676,1	25,7	22,5	82,3		753,9	29,9	25,8	90,7
		ВІСТОРОК															
ТК № 1.42	мп Л	Буряк з селероо та сиром	60	56,40	1,89	3,26	5,21	100	94,00	3,16	5,43	8,69	100	94,00	3,16	5,43	8,69
ТК№5.15	Я.МП.Л	Французький омлет	35	66,00	5,11	4,88	0,29	35	66,00	5,11	4,88	0,29	35	66,00	5,11	4,88	0,29
Т.К. № 118	МП Л	Рагу овочеве	120	159,2	2,5	10,8	15,2	150,0	199,0	3,2	12,7	17,8	150,0	199,0	3,2	12,7	17,8
Промисловий	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
ТК № 11.03		Увар	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9	200	108	0,3	0,91	24,9
ТК №12.01		Банан або Яблукo	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80
		Всього		555,6	13,29	24,85	77,4		660	16,27	30,92	90,18		680,0	16,27	30,92	90,18
		СЕРЕДА															
ТК №41	К120	Салат вітамінний	50	38,00	0,74	1,55	4,93	50	38,00	0,74	1,55	4,93	50	38,00	0,74	1,55	4,93
ТК№9,44	К СБ	Курат тушков в кис-сол соусі з кунж	49/31	124	17,63	3,46	5,71	70/45	178,00	25,35	4,97	8,22	82/53	209,00	29,76	5,83	9,64
Т.К. № 55	М П Л	Каша гречана з овочами	120	196,0	6,8	3,8	33,4	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7	150,0	245,0	8,5	4,8	41,7
ТК 11.05	МП Л	Какао з молоком	200	112,48	6,4	5,5	9,85	200	112,48	6,4	5,5	9,85	200	112,87	6,4	5,5	9,85
ТК №12.01		Банан або Яблукo	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80	100	95,00	1,50	3,00	21,80
		Всього		565,48	33,04	17,32	75,67		668,48	42,45	19,82	86,5		699,87	46,86	20,68	87,92
		ЧЕТВЕР															
Т.К. № 15		Салат з солених огірків з цибулею	100	64,0	2,5	5,0	1,9		76,8	3,0	6,0	2,3	120	76,8	3,0	6,0	2,3
ТК № 7.10	Р.Я.	Рибні нагетси запечені з сиром	60/15	172,5	11,46	3,02	10,48	90/15	231,5	17,18	4,52	15,7	120/15	289,5	22,92	6,04	30,96
ТК № 8.13	М.П.Л.	Картопляне пюре	120	162	2,36	6,18	17,59	150	203,21	2,95	7,73	22	150	203,21	2,95	7,73	22
Промисловий	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
Т.К. . № 11.02		Компот із ягід або фруктів з м'ятою	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200	44,4	0,6	0,0	10,0	200,0	44,4	0,6	0,0	10,0
ТК №12.01		Яблукo або апельсин	50	23,0	0,2	0,2	5,2	50	23,0	0,2	0,2	5,2	50	23,0	0,2	0,2	5,2
		Всього		536,9	11,178	100,69	361,31		666,9	144,37	123,88	425,24		754,9	158,93	127,12	443,34
		П'ЯТНИЦЯ															
Т.К. № 1.27		Салат з капусти та моркви	100	56,0	1,6	3,1	6,6	120	67,2	1,9	3,7	7,9	120	67,2	1,9	3,7	7,9
ТК №10.46	МП. Л	Вермішель з сиром	120	405,0	13,69	3,32	78,52	150	506	17,12	4,16	98,15	150	506	17,12	4,16	98,15
Промисловий	Г.	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00	50	113,00	2,00	0,40	25,00	50	113,00	2,00	0,40	0,40
ТК №13,8		Чай каркаде	200	0,19	0,01	0,01	0,04	200	0,19	0,01	0,01	0,04	200	0,19	0,01	0,01	0,04
ТК №12.01		Яблукo або апельсин	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
		Всього		581,6	16,9	7,0	111,9		738,8	21,5	8,7	142,9		738,8	21,5	8,7	118,3