

ПОГОДЖУЮ

Начальник Рівненського районного управління  
Гу Держпродспоживслужби в Рівненській області  
Сергій ГЕРМАНЮК  
2025 р.

24.11.2025

ПОГОДЖУЮ

Начальник відділу освіти, культури, молоді та спорту  
Бабинської сільської ради Рівненської області  
Світлана ЖУРЖА  
2025 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Оксана ТКАЧУК  
2025 р.



Примірне чотирьохтижневе меню

на зимовий період 2025-2026 навчального року

Томашівської філії Горбаківського ліцею

Бабинської сільської ради

| Збірник рецептур № ТК | Алергени | Найменування страв                        | Енергетична цінність для дітей 6-11р. |                        |          |         |              |          | Енергетична цінність для дітей 11-14р. |          |         |              |          |                        | Енергетична цінність для дітей 14-18р |         |              |          |                        |          |         |              |
|-----------------------|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------|---------|--------------|----------|----------------------------------------|----------|---------|--------------|----------|------------------------|---------------------------------------|---------|--------------|----------|------------------------|----------|---------|--------------|
|                       |          |                                           | Вихід, г                              | Енергія цінність, ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід, г | Енергія цінність, ккал                 | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід, г | Енергія цінність, ккал | Білки, г                              | Жири, г | Вуглеводи, г | Вихід, г | Енергія цінність, ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г |
|                       |          | 1-й тиждень                               | 4                                     | 5                      | 6        | 7       | 8            | 9        | 10                                     | 11       | 12      | 13           | 14       | 15                     | 16                                    | 17      | 18           |          |                        |          |         |              |
| 1                     | 2        | Понеділок                                 |                                       |                        |          |         |              |          |                                        |          |         |              |          |                        |                                       |         |              |          |                        |          |         |              |
| 1.20                  |          | Салат з капусти, зеленого горошку з олією | 100                                   | 90,95                  | 3,43     | 6,08    | 7,74         | 120      | 109,14                                 | 4,1      | 7,3     | 8,11         | 120      | 109,14                 | 4,1                                   | 7,3     | 8,11         |          |                        |          |         |              |
| 36.реп.1<br>64        | МД,Л,Г   | Макарони відварені з маслом               | 120/2                                 | 167                    | 8,40     | 6,16    | 28,40        | 150/2,5  | 222                                    | 11,80    | 6,20    | 33,80        | 150/3    | 223                    | 11,80                                 | 8,20    | 33,80        |          |                        |          |         |              |
| 3.05                  | МД,Л     | Фріттата з сиром                          | 50                                    | 157,0                  | 6,33     | 7,24    | 3,41         | 70       | 173,87                                 | 6,33     | 7,24    | 3,41         | 75       | 181,29                 | 6,33                                  | 7,24    | 3,41         |          |                        |          |         |              |
| 11.11                 |          | Чай з каркаде з цукром                    | 200/7,5                               | 10,0                   | 0,0      | 0,0     | 13,84        | 200      | 10                                     | -        | -       | 13,84        | 200      | 10                     | -                                     | -       | 13,84        |          |                        |          |         |              |
| 12.01                 | Г        | Хліб цільнозерновий                       | 30                                    | 71                     | 2,0      | 2,0     | 14,0         | 50       | 118                                    | 3,0      | 4,0     | 16,7         | 50       | 118                    | 3,0                                   | 4,0     | 16,7         |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                   | 1,0                                   | 0,63    | 13,85        |          |                        |          |         |              |
|                       |          | Київ                                      | 100                                   | 70,7                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      | 70,7                                   | 1,0      | 0,63    | 13,85        | 100      |                        |                                       |         |              |          |                        |          |         |              |







| Збірник<br>рецептур<br>№ ТК | Алер<br>гени | Найменування страв                                   | Енергетична цінність для дітей<br>6-11р. |                             |         |            |                     |             |                             |         | Енергетична цінність для дітей<br>11-14р. |                     |             |                             |             |            |                     |  | Енергетична цінність для дітей<br>14-18р. |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|---------|------------|---------------------|-------------|-----------------------------|---------|-------------------------------------------|---------------------|-------------|-----------------------------|-------------|------------|---------------------|--|-------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                             |              |                                                      | Вихід,<br>г                              | 525-630                     | 18-21   | 17-21      | 73-88               | Вихід,<br>г | 600-720                     | 21-25   | 21-25                                     | 81-98               | Вихід,<br>г | 675-810                     | 23-27       | 23-27      | 93-112              |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | 3-й тиждень                                          |                                          | Енерго<br>цінність,<br>ккал | Білки,г | Жири,<br>г | Вуглев<br>одн,<br>г |             | Енерго<br>цінність,<br>ккал | Білки,г | Жири,г                                    | Вуглев<br>одн,<br>г | г           | Енерго<br>цінність,<br>ккал | Білки,<br>г | Жири,<br>г | Вуглево<br>дн,<br>г |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                           | 2            | 3                                                    | 4                                        | 5                           | 6       | 7          | 8                   | 9           | 10                          | 11      | 12                                        | 13                  | 14          | 15                          | 16          | 17         | 18                  |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Понеділок                                            |                                          |                             |         |            |                     |             |                             |         |                                           |                     |             |                             |             |            |                     |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.20                        |              | Салат з капуста, моркви, зеленого<br>горошку з олією | 100                                      | 90,95                       | 3,43    | 6,08       | 6,74                | 120         | 109,14                      | 4,1     | 7,3                                       | 8,11                | 120         | 109,14                      | 4,1         | 7,3        | 8,11                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.04                        |              | Рис розсипчастий з орегано                           | 120/2                                    | 137,2                       | 4,6     | 2,6        | 25,8                | 150/2,5     | 171,5                       | 5,7     | 3,3                                       | 32,3                | 150/3       | 171,5                       | 5,7         | 3,3        | 32,3                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.05                        | МЛЛ          | Фрітата з сиром                                      | 50                                       | 157,0                       | 6,33    | 7,24       | 3,41                | 70          | 173,87                      | 6,33    | 7,24                                      | 3,41                | 75          | 181,29                      | 6,33        | 7,24       | 3,41                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.11                       |              | Чай з каркаде                                        | 200                                      | 10,0                        | 0,4     | 0,0        | 6,34                | 200         | 10                          | 3,48    | 3,04                                      | 6,34                | 200         | 10                          | 3,48        | 3,04       | 6,34                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             | Г            | Хліб цільнозерновий                                  | 30                                       | 71                          | 2,0     | 2,0        | 10,0                | 50          | 118                         | 3,0     | 4,0                                       | 16,7                | 50          | 118                         | 3,0         | 4,0        | 16,7                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                       |              | Ківі                                                 | 100                                      | 70,7                        | 1,0     | 0,63       | 13,85               | 100         | 70,7                        | 1,0     | 0,63                                      | 13,85               | 100         | 70,7                        | 1,0         | 0,63       | 13,85               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Всього:                                              | 615                                      | 536,85                      | 18,04   | 27,15      | 67,74               | 665         | 607,00                      | 29,04   | 31,19                                     | 90,84               | 698         | 675,73                      | 23,6        | 25,44      | 80,84               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Вівторок                                             |                                          |                             |         |            |                     |             |                             |         |                                           |                     |             |                             |             |            |                     |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.14                       |              | Овочі припущені з соусом Бешамель                    | 100                                      | 73,6                        | 1,51    | 3,45       | 5,83                | 120         | 88,37                       | 2,48    | 3,5                                       | 6,0                 | 120         | 95,6                        | 2,48        | 4,5        | 6,0                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.08                        |              | Курячий піпшеель                                     | 70                                       | 148,5                       | 15,25   | 3,7        | 0,0                 | 90          | 212,09                      | 22,3    | 5,6                                       | 5,1                 | 120         | 254,5                       | 29,25       | 6,23       | 5,7                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.15                        | МЛЛ          | Кускус розсипчастий                                  | 120/2                                    | 156,1                       | 4,7     | 2,6        | 26,4                | 150/2,5     | 195,1                       | 5,8     | 3,3                                       | 33,0                | 150/3       | 195,1                       | 5,8         | 3,3        | 33,0                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.12                       | МЛЛ          | Йогурт                                               | 125                                      | 86                          | 2,0     | 6,3        | 5,3                 | 125         | 86                          | 2,0     | 6,3                                       | 5,3                 | 125         | 86                          | 2,0         | 6,3        | 5,3                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                       | Г            | Хліб цільнозерновий                                  | 30                                       | 71                          | 2,0     | 2,0        | 10,0                | 50          | 118                         | 3,0     | 4,0                                       | 16,7                | 50          | 118                         | 3,0         | 4,0        | 16,7                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Апельсин                                             | 100                                      | 50                          | 0,4     | 0,3        | 11,0                | 100         | 50                          | 0,4     | 0,3                                       | 11,0                | 100         | 50                          | 0,4         | 0,3        | 11,0                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Всього:                                              | 545                                      | 620,80                      | 25,37   | 18,28      | 56,68               | 615         | 719,9                       | 34,5    | 22,88                                     | 77,07               | 648         | 799,20                      | 42,93       | 24,63      | 80,5                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Середа                                               |                                          |                             |         |            |                     |             |                             |         |                                           |                     |             |                             |             |            |                     |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.35                        |              | Салат із буряка з ароматною олією                    | 100                                      | 69,25                       | 1,55    | 3,19       | 9,23                | 120         | 86,11                       | 2,18    | 4,04                                      | 10,36               | 120         | 86,11                       | 2,18        | 4,04       | 10,36               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.06                        | Р,Я          | Рибні стіки                                          | 60                                       | 112,2                       | 10,8    | 1,9        | 15,2                | 100         | 144,2                       | 13,8    | 2,4                                       | 19,5                | 100         | 144,2                       | 13,8        | 2,4        | 19,5                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.12                        | МЛЛ          | Картопляне пюре                                      | 120                                      | 151,4                       | 2,2     | 7,5        | 18,8                | 150         | 227,2                       | 2,7     | 9,4                                       | 23,5                | 150         | 227,2                       | 2,7         | 9,4        | 23,5                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             | Г            | Хліб цільнозерновий                                  | 30                                       | 71                          | 2,0     | 2,0        | 10,0                | 50          | 118                         | 3,0     | 4,0                                       | 16,7                | 50          | 118                         | 3,0         | 4,0        | 16,7                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.05                       | МЛЛ          | Какао з молоком                                      | 180                                      | 101,23                      | 5,5     | 4,95       | 8,87                | 200         | 112,48                      | 6,1     | 5,5                                       | 9,8                 | 200         | 112,48                      | 6,1         | 5,5        | 9,8                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                       |              | Апельсин                                             | 100                                      | 45                          | 0,40    | 0,40       | 10,40               | 100         | 45                          | 0,40    | 0,40                                      | 10,40               | 100         | 45                          | 0,40        | 0,40       | 10,40               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Всього:                                              | 590                                      | 550                         | 22,45   | 19,95      | 72,5                | 720         | 733                         | 27,55   | 24,89                                     | 89,13               | 720         | 733,1                       | 27,55       | 24,89      | 89,13               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Четвер                                               |                                          |                             |         |            |                     |             |                             |         |                                           |                     |             |                             |             |            |                     |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.02                        |              | Салат із квашеної капуста                            | 100                                      | 72,62                       | 1,02    | 3,38       | 13,97               | 120         | 85,46                       | 1,03    | 3,38                                      | 13,97               | 120         | 98,3                        | 1,03        | 4,3        | 14,88               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 36.реп<br>тк.№285           | Я,Г          | Копилета куряча                                      | 70                                       | 245,01                      | 11,6    | 13,6       | 14,7                | 100         | 285,6                       | 15,02   | 14,3                                      | 16,5                | 120         | 323,9                       | 18,0        | 15,1       | 28,8                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.02                        | МЛЛ          | Каша гречана з маслом                                | 120/2                                    | 167,2                       | 4,1     | 2,4        | 25,8                | 150/2,5     | 181,5                       | 5,7     | 3,3                                       | 32,3                | 150/3       | 181,9                       | 5,7         | 3,4        | 32,5                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             | МЛЛ          | Сир твердий                                          | 15                                       | 70,0                        | 3,5     | 3,5        | 0,0                 | 15          | 70,0                        | 3,5     | 3,5                                       | 0,0                 | 15          | 70,0                        | 3,5         | 3,5        | 0,0                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.02                       |              | Компот із фруктів свіжих                             | 200                                      | 44,0                        | 0,6     | 0,0        | 9,9                 | 200         | 44,0                        | 0,6     | 0,0                                       | 9,9                 | 200         | 44,0                        | 0,6         | 0,0        | 9,9                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                       |              | Мандарин                                             | 100                                      | 38                          | 0,80    | 0,20       | 9,40                | 100         | 38                          | 0,80    | 0,20                                      | 9,40                | 100         | 38                          | 0,80        | 0,20       | 9,40                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Всього:                                              | 508                                      | 640,63                      | 20,8    | 23,08      | 55,0                | 565         | 732,26                      | 25,8    | 24,5                                      | 63,0                | 705         | 788,4                       | 27          | 28,9       | 93                  |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | П'ятниця                                             |                                          |                             |         |            |                     |             |                             |         |                                           |                     |             |                             |             |            |                     |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.36                        |              | Салат з моркви з соусом карі                         | 100                                      | 79,25                       | 1,9     | 3,19       | 9,23                | 120         | 86,11                       | 2,18    | 4,04                                      | 10,36               | 120         | 88,11                       | 2,18        | 4,04       | 10,36               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.25                        | МЛЛ          | Булгур                                               | 120/2                                    | 132,0                       | 11,69   | 3,32       | 68,52               | 150/2,5     | 165,0                       | 14,12   | 4,16                                      | 78,15               | 150/3       | 175,3                       | 16,12       | 4,16       | 78,15               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.12                        | МЛЛ          | Сирна запіканка з ягідним соусом                     | 100/20                                   | 197,94                      | 26,29   | 16,43      | 29,02               | 120/20      | 219,66                      | 13,25   | 8,33                                      | 22,65               | 120/20      | 219,66                      | 13,25       | 8,33       | 22,65               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Сік фруктовий                                        | 200                                      | 151,20                      | 1,8     | 0,0        | 32,0                | 200         | 151,20                      | 1,8     | 0,0                                       | 32,0                | 200         | 151,20                      | 1,8         | 0,0        | 32,0                |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                       |              | Яблучко                                              | 100                                      | 52,4                        | 0,40    | 0,40       | 10,40               | 100         | 52,4                        | 0,40    | 0,40                                      | 10,40               | 100         | 52,4                        | 0,40        | 0,40       | 10,40               |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |              | Всього:                                              | 525                                      | 529,70                      | 19,4    | 18,7       | 86,46               | 575         | 601,00                      | 25,91   | 22,33                                     | 94,01               | 710         | 676,99                      | 23,9        | 16,7       | 110                 |  |                                           |  |  |  |  |  |  |  |



| Збірник рецептур<br>№ ТКС |   | Алергени | 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       |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | 4-й тиждень                                |                                       | Енерго цінність, ккал | Білки,г | Жири, г | Вуглев оди, г |          | Енерго цінність, ккал | Білки,г | Жири,г                                 | Вуглев оди, г |          | Енерго цінність, ккал | Білки,г | Жири,г | Вуглеводи, г |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                         | 2 | 3        |                                            | 4                                     | 5                     | 6       | 7       | 8             | 9        | 10                    | 11      | 12                                     | 13            | 14       | 15                    | 16      | 17     | 18           |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Понеділок                                  |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.02                      |   |          | Салат з квашених огірків                   | 100                                   | 66,3                  | 0,9     | 5,5     | 3,3           | 120      | 73,0                  | 1,7     | 4,8                                    | 3,5           | 120      | 98,9                  | 1,7     | 6,8    | 4,5          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Макарони відварені з маслом                | 120/2                                 | 182,4                 | 9,0     | 15,6    | 33,6          | 150/2,5  | 228,0                 | 11,25   | 17,0                                   | 42,0          | 150/3    | 228,0                 | 11,25   | 17,0   | 42,0         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | МП,Л Сир твердий                           | 15                                    | 70                    | 1,5     | 3,5     | 2,0           | 15       | 70                    | 1,5     | 3,5                                    | 2,0           | 15       | 70                    | 1,5     | 3,5    | 2,0          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.03                      |   |          | Пухкий омлет з орегано                     | 50                                    | 80,5                  | 5,6     | 5,0     | 0,4           | 50       | 80,5                  | 6,0     | 6,0                                    | 0,4           | 50       | 80,5                  | 6,0     | 6,0    | 0,4          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Я                                          |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                     |   |          | Сік фруктовий                              | 200                                   | 151,20                | 1,2     | 0,0     | 32,0          | 200      | 151,20                | 1,8     | 0,0                                    | 32,0          | 200      | 151,20                | 1,8     | 0,0    | 32,0         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Мандарин                                   | 100                                   | 38                    | 0,8     | 0,2     | 9,4           | 100      | 38                    | 0,8     | 0,2                                    | 9,4           | 100      | 38                    | 0,8     | 0,2    | 9,4          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Всього:                                    | 573                                   | 525,60                | 17,8    | 26,1    | 69,01         | 603      | 616,21                | 24,8    | 14,7                                   | 92,3          | 638      | 675,36                | 23,4    | 33,1   | 92,3         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Вівторок                                   |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.24                      |   |          | Салат з калусти, моркви з олією            | 100                                   | 64,2                  | 1,51    | 3,45    | 5,83          | 120      | 85,6                  | 1,73    | 3,5                                    | 6,0           | 120      | 85,6                  | 1,73    | 3,5    | 6,0          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.16                      |   |          | Печеня по-домашньому з курячим філе        | 200                                   | 261,9                 | 14,4    | 8,7     | 28,5          | 250      | 327,4                 | 20,3    | 10,9                                   | 34,6          | 250      | 327,4                 | 20,3    | 10,9   | 34,6         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Сир твердий                                | 15                                    | 70                    | 1,5     | 3,5     | 2,0           | 15       | 70                    | 1,5     | 3,5                                    | 2,0           | 15       | 70                    | 1,5     | 3,5    | 2,0          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.02                     |   |          | Компот із свіжких фруктів                  | 200                                   | 44,0                  | 0,6     | 0,0     | 19,9          | 200      | 44,0                  | 0,6     | 0,0                                    | 19,9          | 200      | 44,0                  | 0,6     | 0,0    | 19,9         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Г                                          | 30                                    | 86                    | 2,0     | 2,0     | 10,0          | 50       | 118                   | 1,0     | 4,0                                    | 18,7          | 50       | 118                   | 1,0     | 4,0    | 18,7         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                     |   |          | Хліб цільнозерновий                        | 100                                   | 45                    | 0,40    | 0,40    | 10,40         | 100      | 45                    | 0,40    | 0,40                                   | 10,40         | 100      | 45                    | 0,40    | 0,40   | 10,40        |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Яблучко                                    |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Всього:                                    | 523                                   | 548,3                 | 19,9    | 18,3    | 81,7          | 603      | 655,8                 | 23,8    | 19,2                                   | 97,5          | 735      | 695                   | 23      | 22     | 99           |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Середн                                     |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.18                      |   |          | Салат з моркви, твердого сиру зі сметаного | 100                                   | 112,2                 | 4,6     | 4,2     | 7,9           | 120      | 134,6                 | 5,48    | 6,6                                    | 9,46          | 120      | 134,6                 | 5,48    | 6,6    | 9,46         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.06                      |   |          | Рибні стіки                                | 60                                    | 112,2                 | 10,8    | 1,9     | 15,2          | 100      | 144,2                 | 13,8    | 2,4                                    | 19,5          | 120      | 192,28                | 16,45   | 3,19   | 25,98        |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.02                      |   |          | Каша булгур з маслом                       | 120/2                                 | 137,2                 | 4,6     | 2,6     | 25,8          | 150/2,5  | 171,5                 | 5,7     | 3,3                                    | 32,3          | 150/3    | 171,5                 | 5,7     | 3,3    | 32,3         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Г                                          | 30                                    | 86                    | 2,0     | 2,0     | 10,0          | 50       | 118                   | 3,0     | 4,0                                    | 16,7          | 50       | 118                   | 3,0     | 4,0    | 16,7         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Чай чорний з цукром                        | 200/6,5                               | 45,0                  | 0,4     | 0,4     | 6,4           | 200/7,5  | 55,0                  | 0,4     | 0,4                                    | 7,4           | 200/7,5  | 55,0                  | 0,4     | 0,4    | 7,4          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                     |   |          | Апельсин                                   | 100                                   | 50                    | 0,4     | 0,3     | 11,0          | 100      | 50                    | 0,4     | 0,3                                    | 11,0          | 100      | 50                    | 0,4     | 0,3    | 11,0         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Всього:                                    | 590                                   | 545,6                 | 22,8    | 11,4    | 76,3          | 607,5    | 650,9                 | 27,9    | 14,6                                   | 87,8          | 818      | 721,4                 | 28      | 23     | 93           |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Четвер                                     |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.04                      |   |          | Рис розсипчастий з орегано                 | 120/2                                 | 137,2                 | 4,6     | 2,6     | 25,8          | 150/2,5  | 171,5                 | 5,7     | 3,3                                    | 32,3          | 150/3    | 171,5                 | 5,7     | 3,3    | 32,3         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.06                      |   |          | Коплєта по-миланськи з сиром               | 70                                    | 146,0                 | 15,6    | 11,6    | 14,7          | 90       | 228,2                 | 17,2    | 12,3                                   | 16,5          | 90       | 228,2                 | 17,0    | 13,5   | 19,3         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 08.14                     |   |          | Овочі припущені з соусом Бешмель           | 100                                   | 73,6                  | 1,51    | 3,45    | 5,83          | 120      | 88,37                 | 2,48    | 3,5                                    | 6,0           | 120      | 95,6                  | 2,48    | 4,5    | 6,0          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Хліб цільнозерновий                        | 30                                    | 86                    | 2,0     | 2,0     | 10,0          | 50       | 118                   | 3,0     | 4,0                                    | 16,7          | 50       | 118                   | 3,0     | 4,0    | 16,7         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.05                     |   |          | Кажо з молоком                             | 180                                   | 101,23                | 5,5     | 4,95    | 8,87          | 200      | 112,48                | 6,1     | 5,5                                    | 9,8           | 200      | 112,48                | 6,1     | 5,5    | 9,8          |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                     |   |          | Яблучко                                    | 100                                   | 45                    | 0,40    | 0,40    | 10,40         | 100      | 45                    | 0,40    | 0,40                                   | 10,40         | 100      | 45                    | 0,40    | 0,40   | 10,40        |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Всього:                                    | 530                                   | 589,03                | 21,9    | 13,3    | 70,8          | 650      | 720,8                 | 27,1    | 20,8                                   | 81,9          | 710      | 810,1                 | 26,3    | 31     | 97           |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | П'ятниця                                   |                                       |                       |         |         |               |          |                       |         |                                        |               |          |                       |         |        |              |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.35                      |   |          | Салат з буряка з ароматного олією          | 100                                   | 69,25                 | 1,55    | 3,19    | 9,23          | 120      | 86,11                 | 2,18    | 4,04                                   | 10,36         | 120      | 86,11                 | 2,18    | 4,04   | 10,36        |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.12                      |   |          | Сирна запіканка з ягідним соусом           | 100/20                                | 197,94                | 26,29   | 16,43   | 29,02         | 120/20   | 219,66                | 13,25   | 8,33                                   | 22,65         | 120/20   | 219,66                | 13,25   | 8,33   | 22,65        |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.02                      |   |          | Гречана каша з маслом                      | 120/2                                 | 167,2                 | 4,1     | 2,4     | 25,8          | 150/2,5  | 181,5                 | 5,7     | 3,3                                    | 32,3          | 150/3    | 181,9                 | 5,7     | 3,4    | 32,5         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 11.03                     |   |          | Увар із сухофруктів                        | 180                                   | 96                    | 0,3     | 0,0     | 19,9          | 200      | 107,1                 | 0,3     | 0,0                                    | 19,9          | 200      | 107,1                 | 0,3     | 0,0    | 19,9         |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
| 12.01                     |   |          | Ківі                                       | 100                                   | 70,7                  | 1,0     | 0,63    | 13,85         | 100      | 70,7                  | 1,0     | 0,63                                   | 13,85         | 100      | 70,7                  | 1,0     | 0,63   | 13,85        |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |
|                           |   |          | Всього:                                    | 622                                   | 525,27                | 20,0    | 18,93   | 89,91         | 645      | 665,07                | 26,51   | 22,56                                  | 97,46         | 613      | 675,64                | 27,6    | 20,23  | 101,45       |  |                                        |  |  |  |  |  |  |  |