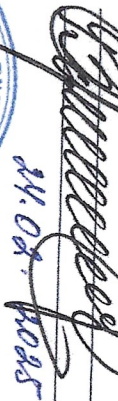


**ПОГОДЖУЮ**

Начальник Рівненського районного управління  
ГТУ Держпродспожживслужби в Рівненській області



Сергій GERМАНЮК  
2025 р.

**ПОГОДЖУЮ**

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



Світлана ЖУРЖКА



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор Горбаківського ліцею  
Бабинської сільської ради Рівненської області

  
Оксана ТКАЧУК  
2025 р.



## Примірне чотирьохтижневе меню

на весняний період 2024-2025 навчального року

Томашівської філії Горбаківського ліцею

Бабинської сільської ради

Назва страви	Номер техно-логічної карти	Вихід страви (г)	6 - 11 років				11 - 14 років				14 - 18 років				Енергетична цінність (ккал)
			Білки	Жири	Вуглеводи	Хімічний склад	Білки	Жири	Вуглеводи	Хімічний склад	Білки	Жири	Вуглеводи	Хімічний склад	
<b>I тиждень День 1</b>															
1 Картоплине пюре(МП,Д)	08.13	120/150/150	2.2	7.5	18.8	2.7	9.4	23.5	2.7	9.4	23.5	2.7	9.4	23.5	151.4/189.3/189.3
2 Куряче філе гурчоване в соєві гушпи	4.13	70/100/120	15.2	3.5	2.5	21.7	5.06	3.63	26.0	6.1	4.4	110/157.15/188.6			
3 Салат з буряка з огіро	1.35	100	1.55	3.19	9.23	1.55	3.19	9.23	1.55	3.19	9.23	1.55	3.19	9.23	69.25
4 Сир твердий (МП,Д)	3	15	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	45.5
5 Увар із сухобруквет	11.03	200	0.3	0.9	24.9	0.3	0.9	24.9	0.3	0.9	24.9	0.3	0.9	24.9	107.7
6 Ванна	12.01	100	1.5	0.2	21.8	1.5	0.2	21.8	1.5	0.2	21.8	1.5	0.2	21.8	95.0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			578.85				633.90				695.35				
<b>I тиждень День 2</b>															
1 Булгур	08.25	120/150/150	4.3	3.1	22.5	4.7	4.8	27.9	4.7	4.8	27.9	4.7	4.8	27.9	132.0/165.0/165.0
2 Салат з моркви припущеної, твердого сиру зі сметаною (МП,Д)	1.18	100	5.48	8.60	9.46	5.48	8.60	9.46	5.48	8.60	9.46	5.48	8.60	9.46	134.59
3 Риба тушкована з овочами під томатним соусом(Р)	6.03	60/90/120	8.5	2.8	1.7	12.7	4.2	2.5	16.9	5.3	3.3	60.9/91.3/121.7			
4 Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	3.0	1.3	16.1	5.0	1.16	26.9	5.0	1.16	26.9	5.0	1.16	26.9	86.0/144.0/144.0
5 Кефір з могоком(МП,Д)	11.05	200	6.11	5.50	9.85	6.11	5.50	9.85	6.11	5.50	9.85	6.11	5.50	9.85	112.48
6 Маншарин	12.01	100	0.8	0.2	9.0	0.8	0.2	9.0	0.8	0.2	9.0	0.8	0.2	9.0	38.0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			563.97				685.37				715.77				
<b>I тиждень День 3</b>															
1 Яйце варене	5	1 шт.	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0
2 Каша гречана з маслом	08.02	120/150/150	4.6	2.6	25.8	5.7	3.3	32.3	5.7	3.2	32.3	5.7	3.2	32.3	137.2/171.5/171.5
3 Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	5.0	1.16	26.9	5.0	1.16	26.9	5.0	1.16	26.9	5.0	1.16	26.9	86.0/144.0/144.0
4 Сік фруктовий	3.62	200/200/200	0.6	0	13.8	0.6	0	13.8	0.6	0	13.8	0.6	0	13.8	108.0/108.0/108.0
5 Апельсин	12.01	100/100/200	0.9	0.2	11.0	0.9	0.2	11.0	0.9	0.4	22.0	0.9	0.4	22.0	50.50/100
6 Сир твердий (МП,Д)	3	15	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	3.5	3.5	-	45.5
7 Салат із квашеної капуста	37	100	1.48	5.08	4.60	1.48	5.08	4.60	1.48	5.08	4.60	1.48	5.08	4.60	70.31
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			560.01				652.31				702.31				
<b>I тиждень День 4</b>															
1 Запіканка сиру з яблуком і морквою(МП,Д)	07.10	200/15	25.53	19.35	28.94	25.53	19.35	28.94	25.53	19.35	28.94	25.53	19.35	28.94	396.10
2 Салат з моркви дрібноценої, твердого сиру зі сметаною (МП,Д)	1.18	50/75/120	2.3	3.6	3.9	3.4	5.4	5.9	5.48	8.60	9.46	5.48	8.60	9.46	56.1/84.1/134.59
3 Чай чорний	3.49	200/6.5	0.40	0.40	6.40	0.40	0.40	7.40	0.40	0.40	7.40	0.40	0.40	7.40	45.0/55.0/55.0
4 Апельсин	12.01	100/200/200	0.9	0.2	11	1.8	0.4	22.0	1.8	0.4	22.0	1.8	0.4	22.0	50.0/100.0/100.0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			547.20				635.20				685.69				
<b>I тиждень День 5</b>															
1 Рис розсипчастий	08.04	120/150/150	3.7	2.9	30.2	4.6	3.6	37.7	4.6	3.6	37.7	4.6	3.6	37.7	163.6/204.5/204.5
2 Салат з квашених огірків, свіжого капусти припущеної з огіро	15	100	1.48	5.08	4.60	1.48	5.08	4.60	1.48	5.08	4.60	1.48	5.08	4.60	70.31
3 Копчена по-міланськи з сиру(МП,Д)	4.06	90/125/150	16.6	10.00	21.30	23.0	13.9	29.5	24.6	16.6	35.5	228.2/316.9/380.3			
4 Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/-/30	3.0	1.3	16.1	-	-	-	3.0	1.3	16.1	86.0/-/86.0			
5 Чай з каркаде	11.11	200	0.6	0.0	1.0	0.6	0.0	1.0	0.6	0.0	1.0	0.6	0.0	1.0	10.0
6 Яблучо	12.01	100	0.40	0.40	11.80	0.40	0.40	11.80	0.40	0.40	11.80	0.40	0.40	11.80	52.4
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			610.51				654.11				803.51				



Назва страви	Номер техно-логічної картки	Вихід страви (г)	6 – 11 років			11 – 14 років			14 – 18 років			Енергетична цінність (ккал)	
			Білки	Жири	Вуглеводи	Білки	Жири	Вуглеводи	Білки	Жири	Вуглеводи		
<b>II тиждень День 1</b>													
1	Печеня по-домашньому з куркою	416	180/250/300	17,5	7,9	22,0	24,3	10,9	30,6	29,2	13,1	36,7	235/732/74/892,9
2	Салат з моркви та капуста приправлений зі сметаною(МП,Л)	119	100	1,37	3,21	7,06	1,37	3,21	7,06	1,37	3,21	7,06	64,03
3	Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0
4	Компот з фруктів	11,02	200	0,6	0,0	9,9	0,6	0,0	9,9	0,6	0,0	9,9	44,0
5	Батан	12,01	100	1,5	0,2	21,8	1,5	0,2	21,8	1,5	0,2	21,8	95,0
6	Сир твердий (МП,Л)	3	15	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	45,5
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			570,23			719,93			788,43				
<b>II тиждень День 2</b>													
1	Риба запечена під соусом «Редисел»	6,02	60/100/120	9,6	2,7	4,0	16,0	4,32	6,65	19,2	5,4	8,0	71,3/118,88/142,7
2	Капша пшенична з мисном(МП)	08,26	120/150/150	4,8	2,4	25,2	6,0	3,0	31,5	6,0	3,0	31,5	143,3/179,1/179,1
3	Салат із буряка зі сметаною	1,35	100	1,82	3,27	8,63	1,82	3,27	8,63	1,82	3,27	8,63	71,63
4	Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0
5	Какао з молоком(МП,Л)	11,05	200	6,11	5,50	9,85	6,11	5,50	9,85	6,11	5,50	9,85	112,48
6	Яблучо	12,01	100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			537,11			678,49			702,31				
<b>II тиждень День 3</b>													
1	Капустя тушкована з овочами та курячим філе	4,01	150/200/250	17,11	8,51	7,18	22,81	11,35	5,57	28,52	14,19	11,97	186,9/249,2/311,5
2	Рис розсипчастий	08,04	120/150/150	3,7	2,90	30,2	4,6	3,6	37,7	4,6	3,6	37,7	163,6/204,5/204,5
3	Сир твердий (МП,Л)	3	15	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	45,5
4	Увар із сучіли сухофруктів	11,03	200	0,3	0,9	24,9	0,3	0,9	24,9	0,3	0,9	24,9	107,7
5	Апельсин	12,01	100	0,9	0,2	11,0	0,9	0,2	11,0	0,9	0,2	11,0	50,0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			553,70			656,90			719,20				
<b>II тиждень День 4</b>													
1	Запінкана сирна з бананом та сметаною(МП,Л)	07,12	200/250/250	22,53	16,88	38,20	28,16	21,10	47,75	28,16	21,10	47,75	397,0/496,25/496,25
2	Сік фруктовий	362	200	0,6	0,0	13,8	0,6	0,0	13,8	0,6	0,0	13,8	108,0
3	Яблучо	12,01	100/50/100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4/26,2/52,4
4	Салат з капуста, моркви приправлений та заправлений горошком	1,20	100	1,98	3,65	6,21	1,98	3,65	6,21	1,98	3,65	6,21	67,98
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			625,38			698,43			724,63				
<b>II тиждень День 5</b>													
1	Мак сіда чиз (ЗП, Л, П)	07,08	120/150/150	6,2	10,2	17,3	7,71	12,7	21,58	7,71	12,7	21,58	181,2/226,4/226,47
2	Салат з моркви приправленою, абрик та соусу «Вінегрет»	1,13	100/100/150	0,92	3,56	11,01	0,92	3,56	11,01	1,38	5,33	16,52	75,4/77,5/47/113,21
3	Яліве парселе(Я)	5	1шт.	5,1	4,6	0,3	5,1	4,6	0,3	5,1	4,6	0,3	63,0
4	Чай чорний	349	200/6,5 200/7,5	0,40	0,40	6,40	0,40	0,40	7,40	0,40	0,40	7,40	45,0/55,0/55,0
5	Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	50/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	144,0/144,0/144,0
6	Маншарин	12,01	100/100/200	0,80	0,20	9,0	0,80	0,20	9,0	1,6	0,4	18,0	38,0/38,0/76,0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			546,67			601,94			677,68				



Назва страви	Номер техно-логічної карти	Вихід страви (г)	6 – 11 років			11 – 14 років			14 – 18 років			Енергетична цінність (ккал)
			Білки	Жири	Вуглеводи	Білки	Жири	Вуглеводи	Білки	Жири	Вуглеводи	

III тиждень День 1													
1	Салат зі свіжої капуста, моркви припущеної та зеленого горошку зі сметаною(МП,Д)	120	100	1,98	3,65	6,21	1,98	3,65	6,21	1,98	3,65	6,21	67,98
2	Пречана каша з маслом(МП,Д)	08,01	120/150/150	4,6	2,6	26,8	5,7	3,3	32,3	5,7	3,3	32,3	137,2/171,5/171,5
3	Сир твердий (МП,Д)	3	15	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	45,5
4	Куряче філе тушковане в соусі бешам	4,13	70/100/120	13,6	11,6	14,7	17,2	12,3	16,5	19,1	13,9	18,8	110,0/157,15/188,6
5	Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0
6	Чай чорний	349	200/6,5 200/7,5	0,40	0,40	6,40	0,40	0,40	7,40	0,40	0,40	7,40	45,0/55,0/55,0
7	Яблучко	12,01	100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>544,08</b>			<b>693,53</b>			<b>724,98</b>				

III тиждень День 2													
1	Салат із буряка зі сметаною (МП)	1,35	100	1,82	3,27	8,63	1,82	3,27	8,63	1,82	3,27	8,63	71,63
2	Картоплине пюре	08,13	120/120/150	2,2	7,5	18,8	2,2	7,5	18,8	2,7	9,4	23,5	151,4/151,4/189,3
3	Сметана рибні (Р)	6,06	70/105/140	10,8	1,9	15,2	16,1	2,8	22,7	22,6	3,9	31,8	112,2/168,2/235,5
4	Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0
5	Какао з молоком(МП,Д)	11,05	200	6,11	5,80	9,85	6,11	5,50	9,85	6,11	5,50	9,85	112,48
6	Апельсин	12,01	100	0,9	0,2	11,0	0,9	0,2	11,0	0,9	0,2	11,0	50,0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>583,71</b>			<b>697,71</b>			<b>802,91</b>				

III тиждень День 3													
1	Літній голубці з вурталою	5	200/220/260	13,99	16,07	30,31	15,39	17,68	33,35	18,19	20,89	39,41	338,80/372,68/414,44
2	Яблучко	12,01	100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4
3	Сік фруктовий	3,62	200	0,60	0	13,80	0,60	0	13,80	0,60	0	13,80	108,00
4	Хліб цільнозерновий(ЗП)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>585,20</b>			<b>677,08</b>			<b>718,84</b>				

III тиждень День 4													
1	Салат з квасцюних отріпків, свіжої капуста припущеної з олією	15	100	1,48	5,08	4,60	1,48	5,08	4,60	1,48	5,08	4,60	70,31
2	Купити з вурталою м'ясом	4,03	180/250/300	15,6	12,2	26,7	21,7	16,9	37,0	26,1	20,3	44,5	270,1/375,1/450,1
3	Сметана (З)	3,02	50/50/50	5,5	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0	78,5/78,5/78,5
4	Сир твердий (МП,Д)	3	15	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	3,5	3,5	-	45,5
5	Чай з кардаме	11,11	200	0,6	0,0	1,0	0,6	0,0	1,0	0,6	0,0	1,0	10,0
6	Яблучко	12,01	100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>526,81</b>			<b>631,81</b>			<b>706,81</b>				

III тиждень День 5													
1	Запечена риба з км сиром (МП,Д)	07,14	200/220/250	10,7	11,4	44,0	11,79	12,56	48,4	13,4	14,3	55,0	325,0/357,5/408,3
2	Увар з сиродруктів	11,03	200	0,3	0,9	24,9	0,3	0,9	24,9	0,3	0,9	24,9	107,7
3	Вівни	12,01	100	1,5	0,2	21,8	1,5	0,2	21,8	1,5	0,2	21,8	95,0
4	Салат з капустою та морквяного припущеними	1,24	100	1,51	3,45	5,83	1,51	3,45	5,83	1,51	3,45	5,83	64,02
5	Сир твердий	3	15	3,5	3,5	0,0	3,5	3,5	0,0	3,5	3,5	0,0	45,5
<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>637,22</b>			<b>669,76</b>			<b>720,52</b>				



Назва страви	Номер техно-логічної карти	Вихід страви (г)	6 - 11 років			11 - 14 років			14 - 18 років			Енергетична цінність (ккал)		
			Білки	Жири	Вуглеводи	Білки	Жири	Вуглеводи	Білки	Жири	Вуглеводи			
<b>IV тиждень День 1</b>														
1	Капуста тушкована з овочами та курчям філе	401	150/200/250	17,11	8,51	7,18	22,81	11,35	9,57	28,52	14,19	11,97	186,9/249,2/311,5	
2	Каша пшенична з маслом	08,26	120/150/150	4,8	2,4	25,2	6,0	3,03	31,3	6,	3,0	31,3	143,3/179,1/179,1	
3	Хліб цільнозерновий (ЗІІ)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0	
4	Яблунко	12,01	100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4	
5	Чай з каркаде	11,11	200	0,6	0,0	1,0	0,6	0,0	1,0	0,6	0,0	1,0	10,0	
6	Сир твердий (МІТ,Л)	3	15	3,5	3,5	0	3,5	3,5	0	3,5	3,5	0	45,5	
			<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>525,0</b>			<b>680,2</b>			<b>742,5</b>		
<b>IV тиждень День 2</b>														
1	Булгур	08,25	120/150/150	3,7	3,8	22,3	4,7	4,8	27,9	4,7	4,8	27,9	132,0/165,0/165,0	
2	Омлет "Скрамбл"(Я)	3,02	50/50/50	5,5	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0	78,5	
3	Салат із буряка зі сметаного	1,35	100	1,82	3,27	8,63	1,82	3,27	8,63	1,82	3,27	8,63	71,63	
4	Сир твердий (МІТ,Л)	3	15	3,5	3,5	0	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	0	45,5	
5	Хліб цільнозерновий (ЗІІ)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0	
6	Банан	12,01	100	1,5	0,2	21,8	1,5	0,2	21,8	1,5	0,2	21,8	95,0	
7	Увар з сухофруктів	11,03	200	0,55	0,00	19,49	0,55	0,00	19,49	0,55	0,00	19,49	107,7	
			<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>616,33</b>			<b>707,33</b>			<b>707,33</b>		
<b>IV тиждень День 3</b>														
1	Салат з моркви з сиром та сметаного (МІТ,Л)	1,18	100	4,57	7,17	7,88	4,57	7,17	7,88	4,57	7,17	7,88	112,16	
2	Пельні овочева	08,16	120	8,5	4,4	26,5	4,4	5,4	33,1	4,4	5,4	33,1	160,6/200,7/200,7	
3	Ряба тушкована з овочами під томатним соусом (Р)	6,03	60/90/120	8,5	2,8	1,7	12,7	4,2	2,5	16,9	5,5	3,3	60,9/91,3/121,7	
4	Сир фруктовий	3,62	200	0,6	0	13,8	0,6	0	13,8	0,6	0	13,8	108,0	
5	Хліб цільнозерновий (ЗІІ)	1	30/50/50	3,0	1,3	16,1	5,0	1,16	26,9	5,0	1,16	26,9	86,0/144,0/144,0	
6	Мадагрин	12,01	100	0,8	0,2	9,0	0,8	0,2	9,0	0,8	0,2	9,0	38,0	
			<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>565,66</b>			<b>694,16</b>			<b>724,56</b>		
<b>IV тиждень День 4</b>														
1	Салат із буряка з олією	1,36	75	1,2	2,4	6,9	1,2	2,4	6,9	1,2	2,4	6,9	51,9	
2	Сирна заправка з яблуком та морквою (МІТ,Л)	07,10	200/15	25,53	19,35	28,94	31,9	24,19	36,18	31,9	24,19	36,18	396,10/495,13/495,13	
3	Кікко з молока (МІТ,Л)	11,05	200	6,11	5,50	9,85	6,11	5,50	9,85	6,11	5,50	9,85	112,48	
4	Яблуко	12,01	100	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	0,40	0,40	11,80	52,4	
			<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>612,88</b>			<b>711,91</b>			<b>711,91</b>		
<b>IV тиждень День 5</b>														
1	Омлет припущений з соусом «бешамель»	08,14	100	4,1	2,7	7,7	4,1	2,7	7,7	4,1	2,7	7,7	73,6	
2	Когілета по-мільанськи з сиром(МІТ,Л)	4,06	90/125/150	16,6	10,00	21,30	23,0	13,9	29,5	24,6	16,6	35,5	228,2/316,9/380,3	
3	Чай чорний	3,49	200/6,5	0,40	0,40	6,40	0,40	0,40	7,40	0,40	0,40	7,40	45,0/55,0/55,0	
4	Картоплине пюре з маслом	08,13	120/150/150	2,2	7,5	18,8	2,7	9,4	23,5	2,7	9,4	23,5	151,4/189,3/189,3	
5	Апельсин	12,01	100	0,9	0,2	11,0	0,9	0,2	11,0	0,9	0,2	11,0	50,00	
			<b>Енергетична цінність сніданку (ккал)</b>			<b>548,20</b>			<b>684,80</b>			<b>748,20</b>		