



МЕНЮ НА ВЕСНЯНИЙ ПЕРІОД



«Погоджено»

Начальник Вінницького
міського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
у Вінницькій області
Ірина ОДИНСТАЛКО

«Погоджено»

Директор департаменту
освіти Вінницької
міської ради

Оксана ЯЦЕНКО

«Затверджено»

Директор департаменту
адміністративних послуг
Вінницької міської ради

Ірина КОПЧУК

Примірне чотирьохтижневе меню одноразового харчування (сніданок) учнів закладів загальної освіти
Вінницької міської територіальної громади на весняний період

Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алерге ни	Найменування страв	Діти 6-11 р.		Діти 11-14 р.		Діти 14-18 р.	
			Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал	Вихід г	Енерго- цінність ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й тиждень								
Варіант 1:								
ТК фірм		Овочеве асорті	100	30	100	30	100	30
ТК 4.05 К /ТК фірм	Г, МП	Котлета по- міланськи з сиром / зрази курячі з сиром	90	228	125	317	150	380
Шк.з. 161	МП,Л	Горохове пюре	120	214	150	267	150	267
Шк.з.347/350 , ТК фірм		Чай з лимоном / трав'яний напій	200/7	3	200/7	3	200/7	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього				539		681		744
Варіант 2:								



1	2	3	4	5	6	7	8	9
Шк.з.112 / 18		Морква припущена/ салат зі свіжих помідорів та огірків	100 100	76 48	100 100	76 48	100 100	76 48
Шк.з 285 ТК 10.05 К	Г	Биточки курячі з соусом "кетчуп"	90/25	258	125/25	353	150/25	421
ТК 08.15 К/ Шк.з. 291	Г, МП,Л	Каша кускус / "Артек"	120	132	150	165	150	165
Пром-ве вироб. ТК 12.01 К	МП,Л	Кефір/ йогурт/ ряжанка Фрукти свіжі	125 100	62 64	125 100	62 64	125 100	62 64
Всього з морквою припущеною				592		720		788
Всього з салатом з помідорів та огірків				564		692		760
Варіант 3:								
Шк.з.309/314 ТК фірм	МП, Л Г	Буряк тушкований зі сметаною салат з буряка з сиром	100	70	100	70	100	70
Шк.з 211	Р, Г,Я	Фиш бол у соусі	90/30	187	140/20	250	190/20	340
ТК 08.13, Шк.з.298	МП,Л	Картопляне пюре	120	167	130	180	130	180
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК фірм/ ТК 11.11 К		Напій з цикорієм / каркаде	150	38	150	38	150	38
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього				597		720		810
Варіант 4:								
Шк.з.307/ 43		Капуста тушкова / салат з варених овочів	100	73	100	73	100	73
ТК 3.03	МП,Л, Я	Омлет з орегано/ паровий/ яйце варене з соусом "Кетчуп"	50 40/45	87	50 40/45	87	50/25 40/70	100
Шк.з.191	МП,Л	Каша "Сонячна" кукурудзяна	120	143	150	179	165	197
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 11.05 К	МП, Л	Какао	190	106	190	106	200	112
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього				544		627		776
Варіант 5:								
ТК фірм / Шк.з. 34/ 14		Салат з броколі з кунжутом/ салат овочевий	100 100	111 88	100 100	111 88	100 100	111 88

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Шк.з.295,165	Г, МП, Л	Макарони відварені з сиром твердим	150	241	180	296	180	296
Пром-ве вироб.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК фірм.	Г	Хліб цільозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 12.01 К		Банани свіжі	100	95	100	95	100	95
Всього з салатом з броколі				602		704		704
Всього з салатом овочевим				579		681		681
		2-й тиждень						
		Варіант 6:						
ТК 1.22 К , пром-ве вироб.	МП	Салат з варених моркви та буряка/ зі свіжих помідорів та огірків / та сир твердий	100/15 100/15	133 100	100/15 100/15	133 100	100/15 100/15	133 100
ТК 4.07/ ТК фірм		Курячий шніцель з соусом "Кетчуп"	70/25	162	100/25	225	120/25	268
ТК 08.25 К /Шк.з. 291	Г, МП, Л	Каша булгур/ пшенична	120	132	150	165	150	165
ТК 11.03 К/ ТК 11.02К		Узвар з сухофруктів	150	81	150	81	150	81
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з салатом з варених овочів				572		668		711
Всього з салатом зі свіжих помідорів та огірків				539		635		678
		Варіант 7:						
Шк.з 307, 306,309	Я	Овочі тушковані, яйце варене та сир	100/40/10	179	100/40/10	179	100/40/15	196
ТК 08.28 К	МП, Л	Банаш	150	242	150	242	170	274
ТК фірм.	Г	Хліб цільозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 11.07 К		Напій лимонно -апельсиновий / апельсиновий	150	48	150	48	150	48
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	80	51	80	51	80	51
Всього				591		638		687
		Варіант 8:						
ТК фірм		Салат з вареної моркви/ зі свіжих овочів	75	58 36	65	50 31	65	50 31

1	2	3	4	5	6	7	8	9
ТК 45 К /шз285	Г, Я	Паличка куряча/ биточок	56	141	80	201	96	241
ТК 08.05 К	МП	Ризотто з зеленим горошком та твердим сиром	150	238	200	318	200	318
ТК фірм.		Напій з цикорієм	150	48	150	48	150	48
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з салатом з вареної моркви				549		681		721
Всього з салатом зі свіжих овочів				527		662		702
Варіант 9:								
ТК фірм		Салат з варених/ свіжих/ овочів	50	41 24	50	41 24	50	41 24
ТК 7.13 К / Шк.з.168	Г,МП, Л	Львівський сирник з морквою	180	356	180	356	200	396
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром-ве вироб.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з салатом з варених овочів				616		663		703
Всього з салатом зі свіжих овочів				599		646		686
Варіант 10:								
ТК фірм		Овочі припущені / свіжі	100	76 24	100	76 24	100	76 24
ТК 06.01К / Шк.з. 202	МП, Л, Я	Рибні нагетси / котлети/ з соусом "Кетчуп"	70/25	127	100/25	176	140/25	241
ТК 08.12 Шк.з.296/298	Г, МП,Л	Картопля відварна / пюре	120	151	150	189	150	189
ТК фірм., пром.вироб.	МП,Л	Запечений бутерброд з сиром	30/15	122	30/15	122	30/15	122
ТК 11.02 К		Компот з ягід або фруктів	150	39	150	39	150	39
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	65	42	65	42	65	42
Всього з овочами припущеними				557		644		709
Всього зі свіжими овочами				505		592		657

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		3-й тиждень						
		Варіант 11:						
Шк.3.48, 14 ,ТК фірм,		Салат з вареної моркви / буряка / свіжих огірків	100	80 43	100	80 43	100	80 43
К 47 /ТК фірм	Г, МП, Л	Мак енд чіз/ макарони з сиром	150	271	200	361	250	451
	Я	Яйце варене	20	31	20	31	20	31
ТК 11.03 К/ ТК 11.02К		Узвар з сухофруктів/ компот з фруктів або ягід з родзинками	200	108	200	108	200	108
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з салатом з варених овочів				554		644		734
Всього з салатом зі свіжих огірків				517		607		697
		Варіант12:						
ТК фірм		Овочі варені/ квашені/ свіжі	70	21	30	9	20	6
ТК 04.15 К	МП,Л	Шпундра з куркою	100	142	150	213	180	256
ТК фірм.	МП,Л	Рис розсипчастий/ булгур	120	164	150	205	150	205
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром-ве вироб./	МП, Л	Кефір/ йогурт/ ряжанка	125	62	125	62	125	62
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього				524		671		711
		Варіант 13:						
	МП, Л	Салат з вареної моркви з сиром	100	112	100	112	100	112
ТК 06.02 К ТК 06.06 К	Р,МП,Л Г	Риба запечена з овочами під соусом “Бешамель” / рибні стіки (палички)	60	71	90	107	120	143
ТК08.13Шк.3.298	МП, Л	Картопляне пюре	120	167	150	209	150	209
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром-ве вироб./		Сік фруктовий/ кисіль фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього				553		678		714

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Варіант 14:						
Шк.з.307 / ТК 1.01К/Шк.з. 14		Капуста тушкована / салат зі свіжих помідорів / огірків	100	82 43	100	82 43	100	82 43
Шк.з. 287, ТК 10.07 К	МП,Г	Фрикадельки курячі	90	158	125	220	150	264
Шк.з.291/ ТК 08.15 К	МП,Л	Каша гречана/ кускус	120	132	150	165	150	165
ТК 11.05 К	МП, Л	Какао	190	106	190	106	190	106
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з капустою тушованою				542		637		681
Всього з салатом зі свіжих помідорів /огірків				503		598		642
		Варіант 15:						
ТК 08.19 К	Я	Овоче рагу з зеленим горошком та яйце варене	120/20	173	150/20	208	150/20	208
ТК 07.16 /07.12	МП, Л,Я	Пудинг манний з бананом / запіканка сирна з бананом/ з ягідним кюлі	120/20	241	120/20	241	150/20	301
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Шк.з.347,350 ТК фірм		Чай з лимоном / чай/ трав'яний	150/7	3	150/7	3	150/7	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	80	51	80	51	80	51
Всього				539		621		681
		4-й тиждень						
		Варіант 16:						
Шк.з.112/ 14 /Пром-ве вироб.	МП	Морква припущена / салат з моркви вареної/ зі свіжих огірків/ та сир твердий	100/15	127 94	100/15	127 94	100/15	127 94
ТК фірм	Г	Тефтелі курячі з соусом	90/25	258	130/30	362	155/50	440
Шк.з.291/ ТК 08.25 К	МП,Л/ Г	Каша гречана / кускус	120	132	120	132	130	143
ТК 11.11 К /фірм		Напій каркаде/ трав'яний / апельсиновий	150	38	150	38	150	38
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з морквою				619		723		812

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Всього з салатом зі свіжих огірків				586		723		808
		Варіант 17:						
		Салат з овочів варених	100	80	100	80	100	80
Шк.з.145, 146, 147	МП,Л, Г	Каша молочна з крупою з родзинками/ з бананом та маслом вершковим	210/3	281	210/4	285	250/5	337
ТК фірм	МП,Л, Г	Бутерброд з сиром	10/30	105	10/50	152	10/50	152
ТК 11.03 К/ ТК 11.02К		Узвар з сухофруктів/ компот з фруктів або ягід з родзинками	150	81	150	81	150	81
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього				611		662		714
		Варіант 18:						
Шк.з.307 / ТК 01.01 К		Овочі тушковані / салат зі свіжих помідорів	75	61 42	65	53 36	60	50 34
ТК 4.17 К фірм		Піджарка куряча	65	164	92	232	175	280
ТК 08.12 Шк.з.296/298	МП, Л	Картопля відварена / пюре	120	167	150	209	150	209
ТК 11.05 К	МП, Л	Какао	190	106	190	106	190	106
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього з овочами тушкованими				562		664		709
Всього з салатом зі свіжих помідорів				543		647		693
		Варіант 19:						
Шк.з.42 ТК фірм	МП,Л	Салат з буряка з сиром	100	91	100	91	100	91
ТК 06.06 К/ ТК 06.01К	Р, Я,Г	Рибні стіки (палички) / нагетси	70	112	105	168	140	235
ТК 10.05 К		Соус "Кетчуп"	30	16	30	16	30	16
ТК 08.06 К	МП,Л	Пюре з зеленого гороху	120	173	150	217	150	217
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Шк.з 347/ 350 /		Чай з лимоном / напій лимонн	150/7	3	150/7	3	150/7	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	90	58	90	58	90	58
				524		671		738

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Варіант 20:						
ТК фірм		Салат з варених овочів	100	82	100	82	100	82
ТК 3.02	МП,	Скрамбл /	50/15	129	50/15	129	50/15	129
К/Пром.вироб.	Я,Г	яйце варене /та сир тверд	40/15	114	40/15	114	40/15	114
Шк.з. 118 / ТК 08.25 К	МП,Л, Г	Каша "Сонячна"/ булгур /з соусом "Кетчуп"	120/50	169	150/50	205	150/65	213
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
Пром.вироб/ ТК11.04К		Сік фруктовий/ кисіль фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
Всього зі скрамблом				599		682		690
Всього з яйцем вареним				584		667		675

Підстава: Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах, Є. Клопотенко, Львів, 2019. Збірник рецептур страв для харчування школярів, Київ, 1990 р. та Технологічні карти.

Примітка: Можливі зміни в залежності від асортименту й цін продуктів, що постачаються, враховується графік поставання продуктів харчування

Директор КП «Меридіан»

Алла МИХАЙЛОВА

Технолог

Неля РАБЦУН