

«Погоджено»
Начальник Вінницького
міського управління
Головного управління
Держпродспоживслужби
у Вінницькій області
Ірина ОДНОСТАЛКО

«Погоджено»
Директор департаменту
освіти Вінницької
міської ради
Оксана ШЕНЕВ

«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 зимовий період**

Збірник рецептур, № розкладки	Наявні алерге ни	Найменування страв	Діти 6-11 р.		Діти 11-14 р.		Діти 14-18 р.	
			Вихід страви, г	Енерго- цінність ккал	Вихід страви, г	Енерго- цінність ккал	Вихід страви, г	Енерго- цінність ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й тиждень								
Варіант 1:								
ТК фірм Шк.з.112		Морква вітамінна з лимонним соком/ морква припущена	100	57	120	68	120	68
ТК 4.09 /Шк.з 285	Г	Нагетси / биточки / курячі	85	186	125	274	150	329
Шк.з. 291/ТК 08.15 К	Г, МП	Каша пшенична «Артек»/ 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
				545		677		732

Варіант 2:								
ТК фірм, пром. виробн		Овочеve асорті, сир твердий	90/15	78	105/15	83	105/15	83
Шк.з 285 , ТК 10.05 К	Г	Котлета куряча	90	245	125	340	150	408
ТК Шк.з. 161	МП, Л	Горохове пюре	120	214	130	230	140	249
Шк.з.347/350		Чай з лимоном / трав'яний /каркаде	200/7	3	200/7	3	200/7	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				617		720		807
Варіант 3:								
Шк.з.309/314	МП, Л Г	Буряк тушкований зі сметаною /з сухариками	85	60	95	67	90	63
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	125	135	187	135	187
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	45	106	50	118
ТК 11.11 К/ ТК фірм		Напій каркаде/ з цикорієм	150	38	150	38	150	38
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				545		712		810
Варіант 4:								
К зб.2019р. 12/ Шк.з.37/ 15		Салат зі свіжої капусти з кунжутом/ з квашеної капусти /з квашених огірків	100	102	120	122	120	122
ТК 3.03	Я, МП, Л,	Омлет з орегано/ паровий/ яйце варене	50	87	50	87	50	87
ТК 11.05К		Сокс "Кетчуп"	20	11	25	13	75	40
Шк.з.191	МП	Каша "Сонячна" кукурудзяна	120	143	150	179	155	185
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
				540		645		678
Варіант 5:								
Шк.з. 34 ТК 01.44 К		Вінегрет	100	87	120	104	120	104

Шк.з.295,165	Г, МП, Л	Макарони відварені з сиром твердим/м'яким("Моцарелла" /"Сулугуні" / "Адигейський"/ "Бринза")	130/ 15	219	135/75	397	150/75	417
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	30	71	50	118
Пром-ве вироб.	Г	Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				525		720		787
		2-й тиждень						
		Варіант 6:						
ТК 1.22 К, пром-ве вироб.	МП	Салат з морквою і яблуком та сир твердий	160/15	177	185/15	197	180/15	193
ТК 4.07/9.8 К		Курка по - італійські	60	102	85	148	100	176
Шк.з. 291 /ТК 08.25 К	Г, МП	Каша пшенична / булгур	120	132	150	165	165	182
ТК 11.03 К		Узвар з сухофруктів	200	108	200	108	200	108
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	50	32	50	32	50	32
				551		650		691
		Варіант 7:						
Шк.з 307, 306,309	Я	Капуста тушкована, яйце варене	100/40	149	120/40	166	120/40	166
Шк.з.145,146,147	МП, Л,Г	Каша молочна з крупою з сухо - фруктами та маслом вершковим	210/3	278	252/4	337	315/5	421
ТК 11.08 К/ фірм		Чай масала /цикорій з молоком	150	58	150	58	150	58
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				542		625		709
		Варіант 8:						
Шк.з.306/314		Морква тушкована в сметанному соусі	100	76	120	91	120	91
ТК 06.06 К	Я,Г	Паличка куряча	55	138	80	201	96	241
36.1982№437,4		Пюре з бобових з цибулею	120	200	135	225	145	242

38								
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	40	94	50	118
ТК 11.07К /ТК фірм.		Напій лимонно -апельсиновий / з цикорієм	150	48	150	48	150	48
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				597		723		804
		Варіант 9:						
ТК		Салат з овочів квашених/ варених/ свіжих	100	64	120	77	120	77
Шк.з.168/ ТК фірм	Г, МП,Л	Макаронник з сиром кисломолочн з ягідним кюлі	180/25	332	220/25	401	220/25	401
ТК 10.13 К								
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	75	48	75	48	75	48
				599		680		680
		Варіант 10:						
ТК 1. 24 К		Салат зі свіжої капусти з морквою	100	64	120	77	120	77
ТК 06.06 К / Шк.з. 202		Рибні стіки/ котлети	70	112	105	168	140	235
ТК 08.12 Шк.з.296/298	МП, Л	Картопля відварна / пюре	120	151	150	189	150	189
ТК фірм., пром.вироб.	Г, МП	Запечений бутерброд з сиром	30/15	122	50/15	169	50/15	169
ТК 11.04 К, Шк.з.296		Кисіль / компот з ягід або фруктів	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	50	32	50	32	50	32
				542		719		786
		3-й тиждень						
		Варіант 11:						
ТК 1.44 К /фірм	Я	Вінегрет / салат з варених овочів/ та яйце варене	100/20	118	120/20	135	120/20	135
К 47 /ТК фірм	Г, МП,	Мак енд чіз/ макарони з сиром	150	271	200	361	250	451

	Л							
ТК 11.03/02 К		Узвар / компот з родзинок	200	108	200	108	200	108
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				561		668		758
		Варіант 12:						
ТК фірм		Овочі тушковані/ припущені	100	82	95	78	95	78
Шк.з. 283/ ТК9.20 зб.Кл.	МП,Л	Плов з куркою	175	240	250	343	300	411
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	33	78	50	118	50	118
Пром-ве вироб.	МП,Л	Кефір/йогурт/ряжанка	125	63	125	63	125	63
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				527		665		734
		Варіант 13:						
ТК 1.09 К		Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви з горіхами/насінням	80	56	90	63	80	56
ТК 6.03 К / Шк.з.194	Р	Риба тушкована з овочами	60	71	90	107	120	143
ТК08.13, Шк.з.298	МП,Л	Картопляне пюре	120	167	150	209	150	209
ТК фірм.	Г, МП	Хліб цільнозерновий з сиром	30/15	122	50/15	169	50/15	169
Пром-ве вироб.	МП,Л	Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				549		696		725
		Варіант 14:						
ТК фірм,		Овочева асорті	100	30	120	36	120	36
Шк.з. 287, ТК 10.07 К	Г	Курачі фрикадельки з соусом "Кетчуп" / тефтелі	90/25	171	125/ 25	233	150/25	277
Шк.з.291	МП,Г	Каша гречана / кускус	120	132	140	154	150	165
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
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
				574		711		766

		Варіант 15:						
ТК 01.20 К	Я	Салат з капусти, моркви та зеленого горошку та яйце варене	100/20	100	120/20	113	120/20	113
ТК 07.16 /12,10	МП, Л,Я	Пудинг манний з бананом / каша молочна з бананом	200	376	250	471	300	565
Шк.з.347/350		Чай з лимоном / трав'яний з лимоном/ лимонад	200/7	3	200/7	3	200/7	3
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	85	54	85	54	85	54
				533		641		735
		4-й тиждень						
		Варіант 16:						
Фірма /Пром-ве вироб.		Овочі свіжі / варені	70	17	85	20	85	20
ТК 4.09 К / фірма	Г	Курачі нагетси / котлети	85	186	125	274	150	329
ТК 8.16 К		Овочева паелья з куркумою	120	161	150	201	150	201
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
				534		665		720
		Варіант 17:						
ТК 1.45 К		Салат з гречки та овочів	180	161	250	223	250	223
ТК 7.12 К / ТК 10.13 К	МП,Л, Г	Запиканка сирна з бананом з ягідним кюлі	180/20	345	180/20	345	220/40	433
Шк.з 347/ 350		Чай з лимоном / напій трав'яний з лимоном	200/7	3	200/7	3	200/7	3
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	25	16	25	16	25	16
				596		705		793
		Варіант 18:						
Шк.з 307,37 Пром-ве вироб.	МП,Л	Капуста тушкована / салат з квашеної капусти / та сир твердий	80/15	117	80/15	117	80/15	117
ТК фірма	МП, Л	Піджарка куряча з картоплею	65/120	331	92/140	427	110/150	487

ТК 11.03/02 К/фірм		Узвар / 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
				620		716		776
		Варіант 19:						
Шк.з 309 /фірм	МП	Буряк, тушкований в сметанному соусі / салат з буряка з сиром	110	77	130	91	130	91
ТК 06.06 К/Шк.з. 202	Р, Я,Г	Стіки рибні / биточки/ фрикадельки/ з соусом "Кетчуп"	70/25	125	105/25	181	140/25	248
ТК 08.06 К	МП	Пюре з зеленого гороху	120	173	150	217	150	217
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий	30	71	50	118	50	118
ТК 11.07 К/ТК фірм.		Напій лимонно-апельсиновий / апельсиновий	150	33	150	33	150	33
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	80	51	80	51	80	51
				530		691		758
		Варіант 20:						
ТК фірм		Овочеve асорті	85	26	85	26	85	26
ТК 3.02 К/Пром-ве вироб.	МП, Я,Г	Скрамбл /яйце варене/та сир твердий	50/15	114	50/15	114	50/15	114
Шк.з. 118		Плов овочевий	120	198	150	248	150	248
ТК фірм.	Г	Хліб цільнозерновий з маслом верш	30/4	101	50/4	148	50/5	156
Пром-ве вироб.		Сік фруктовий	200	84	200	84	200	84
ТК 12.01 К		Фрукти свіжі	100	64	100	64	100	64
				587		684		692

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 ціни продуктів, що постачаються, враховується графік постачання продуктів харчування

Директор КП «Меридіан»

Алла МИХАЙЛОВА

Технолог

Неля РАБЦУН

