



Погоджено

Начальник Рівненського районного

управління Головного управління

Держпродспоживслужби в Рівненській області

Сергій GERMANIUK



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ

СЕЗОННЕ МЕНЮ СНІДАНКІВ

для учнів Борщівської гімназії

Малолюбашанської сільської ради Рівненського району,

Рівненської області

на осінній сезон 2025-2026 навчального року

	Найменування страв		Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.				
			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
	1-й тиждень	Алергени		Енергетична цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<u>Понеділок</u>																
1.27	Салат з моркви, та капусти	МП, Л	100	95.80	2.26	6.90	2.70	100	95.80	2.26	6.90	2.70	100	95.80	2.26	6.90	2.70
5.1	Омлет "Скрамбл"	Л, Г, ЗП	50	79.9	6.6	5.0	3.1	50	79.9	6.6	5.0	3.1	50	79.9	6.6	5.0	3.1
10.60	Каша гречана з	ЗП, МП,	120	132.7	4.1	3.1	24.1	150	167.5	6.6	4.3	30.1	150	165.8	6.6	4.3	30.1
13.6	Чай масала	МП, Л	200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0	200	10.0	0.6	0.00	1.0
	Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
	Печиво сухе	ЗП, Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	40	167.20	3.32	5.80	30.40
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		620	526.00	17.99	17.19	74.28	670	600.30	22.07	21.70	91.12	690	682.20	23.73	22.44	106.40
	<u>Вівторок</u>																
1.38	Салат з буряка зі сметаною	ЗП	100	116	2.88	4.12	16.73	100	111	2.77	3.96	16.08	100	101	3.9	3.59	14.55
4.04	Плов з курячим м'ясом	ЗП	180	279.8	14.92	14.09	30.29	200	310.9	16.6	15.4	33.7	250	388.6	18.0	16.7	42.1
13.50	Чай каркаде		200	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41
	Хліб цільнозерновий	ЗП, Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.1	Груша або апельсин		100	40.0	0.9	0.2	9.5	100	40.0	0.9	0.2	9.5	100	40.0	0.9	0.2	9.5
	Всього		610	587.91	21.00	20.55	77.31	575	658.99	25.00	21.71	90.94	625	726.22	30.75	22.63	97.83

Середа

1.31	Салат з капусти з ароматною	МП, Л	100	54.00	1.76	9.00	5.59	100	54.00	1.76	9.00	5.59	100	54.00	1.76	9.00	5.59
4.07	Курка по італійські	МП, Л, Г, ЗП,	85	140.0	14.0	6.0	1.5	100.00	189.00	20.23	7.00	1.77	100.00	189.00	22.00	13.00	20.23
10.54	Булгур	Г,	120	132.0	3.7	3.8	22.3	150	185.00	4.70	4.80	27.90	150	185.00	4.70	4.80	27.90
13.11	Йогурт		125	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		530	525.00	20.16	20.10	66.09	650	588.13	27.35	22.13	72.06	650	588.13	29.12	28.13	93.20

Четвер

1.39	Салат з буряка ароматною	МП,Л	100	62.00	1.76	4.49	9.05	100	62.00	1.76	4.49	9.05	100	62.00	1.76	2.49	9.05
7.6	Фрикадельки рибні	Р, Я	60	61.0	10.3	6.2	2.0	90	91	11	9.2	1.81	120	121	14	14	2.41
10.45	Вермишель з сиром	ЗП, Г,	120	199.0	7.1	5.7	35.8	150	248	8.93	7.3	37	150	248	7.3	7.3	44.75
	Чай каркаде		200	98.70	1.20	0.00	22.50	200	98.70	1.20	0.00	22.50	200	98.70	1.20	0.00	22.50
	хліб	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1		0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		610	539.7	23.2	16.8	89.00	690.00	663.20	23.29	21.43	109.46	720.00	693.20	28.61	24.23	117.81

П'ятниця

1.16	Салат з моркви, яблук з сиром	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.10	Сирники класичні	МП,Л ,ЗП,Г,	110	215.0	19.1	8.7	15.1	110	215.00	19.06	10.60	15.10	110	215.00	19.06	8.67	15.10
Клоп отенк	Соус сметанный	МП,З П	25	44.0	0.7	3.6	2.1	25	44.00	0.70	3.61	2.08	25	44.00	0.70	3.61	2.08
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8
	Всього		555	619.3	23.9	18.7	88.8	555.00	619.33	23.88	20.70	88.80	585.00	744.73	26.37	22.10	111.00

	Найменування страв		Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				Енергетична цінність для дітей 11-14 р.					Енергетична цінність для дітей 14-18 р.					
			Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-720	21-25	21-25	81-98	Вихід, г	675-810	23-27	23-27	93-112
	2-й тиждень	Алергени		Енерго- цінність, ккал	Білки,г	Жири, г	Вуглеводи,г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок																
1.23	Салат з капусти, моркви та зеленого	ГЦ	100	95.9	2.26	4.9	6.1	100	95.9	2.26	4.9	6.1	100	95.9	2.26	4.9	6.1
10.12	Рис розсипчастий з орегано	ЗП,М,П,Л	120	160.00	2.98	3.64	30.23	150	200.00	3.73	4.20	37.78	150	200.00	3.73	3.30	37.78
9.4	тушкована в томатному соусі		73	92	7	2.5	2.5	104	139	12	6.8	3.57	125	168	16	6	Apr-29
13.1	какао з молоком	МП	200	112.00	0.30	0.90	24.90	200	112.0	0.30	0.90	24.90	200	107.70	0.30	0.90	24.90
	Хліб	ЗП,Г	30	66.60	2.37	0.03	16.38	50	111.10	3.95	0.04	27.30	50	111.10	3.95	0.04	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		623	578.92	15.31	12.37	91.91	704.00	598.40	22.64	17.20	111.45	725.00	735.10	22.59	15.54	92.00
	Вівторок																
за Клопо-тенко	Салат з буряка з сухариками	ЗП	77	116.00	2.88	5.12	16.73	74	111.00	2.77	4.90	16.08	67	101.00	2.51	4.90	14.55
За Клопо	Мак енд Чіз	ЗП,Г,МП,Л,	120	216	8.9	9.50	19.29	150	271	11.11	12.41	24.11	150	271	11.11	14.41	24.11
5.4	Пухкий омлет з орегано	Я,ЗП,Г,МП	50	84	5.86	4.00	3.28	50	84	5.86	5.19	3.28	50	84	5.86	5.19	3.28
13.10	Чай масала	МП,Л	200	112.48	4.9	5.5	9.9	200	115.97	4.09	4.47	7.96	200	115.97	5.07	4.47	7.96
	Хліб цільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.1	Груша або апельсин		100	40.0	0.9	0.2	9.5	100	40.0	0.9	0.2	9.5	100	40.0	0.9	0.2	9.5

	Всього		577	635.57	25.81	24.35	75.03	624	732.7	28.7	27.2	88.2	617	722.7	29.4	22.0	86.7
<u>Середа</u>																	
1.36	Салат з моркви,яблук з соусом	МП,Л	100	74	0.7	3.60	9.70	100	74	0.7	3.60	9.70	100	74	0.7	3.60	9.70
6.10	Сирники класичні	ЗП,М П,Л	110	215.0	19.1	8.7	15.1	140	273	24.26	11.04	19.21	140	273	24.26	11.04	19.21
ютенком	Соус сметанный	ЗП,Л, Я	25	44.0	0.7	3.6	2.1	25	44	0.7	3.6	2.1	25	44	0.7	3.6	2.1
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	40	167.20	3.32	3.52	30.40
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		555	576.70	22.82	18.93	78.80	585	634.73	27.98	21.33	82.93	605	718.33	28.00	23.09	98.21
<u>Четвер</u>																	
1.38	Салат з буряка зі сметаною		100	69	1.48	3.10	9.85	100	69	1.48	3.10	9.85	100	69	1.48	3.10	9.85
Клопо-тенко	Січеники рибні	Р,Я	60	61.0	10.0	4.1	2.7	90	98	14.94	6.8	4.09	120	121	16	10	5.45
10.54	Булгур	МП,Л	120	132.0	3.7	6.0	22.3	150	165.00	4.70	8.00	27.90	150	165.00	4.70	8.00	27.90
	Сік фруктовий		200	98.7	1.2	0	22.5	200	98.7	1.2	0	22.5	200	98.7	1.2	0	22.5
	Хло-пільнозерновий	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	111.1	3.95	0.040	27.30	50	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		610	525.2	19.1	13.6	85.56	690	594	26.67	18.34	103.44	720	678	27.73	21.5	104.80
<u>П'ятниця</u>																	
1.21	Салат з моркви,сиру та сметани	ГЦ	100	88.00	4.11	7.00	6.83	100	88.00	4.11	7.00	6.83	100	88.00	4.11	7.00	6.83
10.60	Каша гречана з чебрецем	МП,Л, ЗП,Г, Я	120	132.7	4.1	3.1	24.1	150	165.80	5.00	3.90	30.10	150	165.80	5.20	3.90	30.10
9.8	Курка по італійські	МП,З П	59	102.0	14.0	3.1	1.9	84	148.00	18.00	4.43	1.89	84	148.00	18.00	4.43	2.73
	Печиво сухе		20	83.60	1.66	2.60	13.20	20	83.60	1.66	2.60	15.12	20	209.00	1.00	4.40	30.12
13.11	Чай каркаде		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8
	Всього		599	609.0	25.7	16.9	92.7	654.00	688.13	30.53	19.06	100.74	654.00	813.53	30.07	20.86	116.58

[illegible]

1.16	Салат з моркви, яблук з соусом "Вінегрет"	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.10	Сирники класичні	МП,Л,ЗП,Г,Я	110	215.0	19.1	10.0	15.1	110	215.00	19.06	10.03	15.10	140	273.00	24.26	11.04	19.21
Клоп отенк	Соус сметанный	МП,ЗП	25	44.0	0.7	3.6	2.1	25	44.00	0.70	3.61	2.08	25	44.00	0.70	3.61	2.08
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		555	525.5	22.8	20.3	78.8	555.00	604.97	22.78	20.33	78.80	615.00	760.13	30.47	23.98	97.91
	<u>Четвер</u>																
1.38	Салат із буряка зі сметаною	МП,Л	100	80.00	3.60	4.00	8.63	100	80.00	3.60	4.00	8.63	100	80.00	3.60	4.00	8.63
5.1	Омлет "Скрамбл"	Я.МП,Л,ЗП,Г	50	79.9	7.9	7.0	3.1	50	79.9	7.9	7.0	3.1	50	79.9	7.9	7.0	3.1
10.45	Вермишель з сиром	ЗП,Г	120	199.0	7.1	5.7	35.8	150	248.00	8.93	7.30	37.00	150	248.00	7.30	7.30	44.75
	хліб	ЗП,Г	30	66.6	2.37	0.027	16.38	50	114.0	3.95	0.040	27.30	50	114.0	3.95	0.040	27.30
13.5	Чай каркаде		200	10.0	0.6	0.0	1.0	200	10.0	0.6	0.0	1.0	200	10.0	0.6	0.0	1.0
	Печиво сухе	ЗП,Г	20	85.90	1.66	1.76	15.20	20	85.90	1.66	1.76	15.12	20	85.90	1.66	1.76	15.12
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		620	573.8	23.6	18.9	91.91	670	670.20	27.04	20.50	103.95	670	670.20	25.41	20.50	66.95
	<u>П'ятниця</u>																
1.31	Салат з капустою та ароматною олією		100	54	1.76	3.09	5.59	100	54	1.76	3.09	5.59	100	54	1.76	3.09	5.59
9.54	Січеники з м'яса птиці	Г,Я,ЗП	81	132.0	9.3	8.3	5.7	116	189.00	12.00	12.90	8.15	139	227.00	13.40	13.90	12.80
	Каша гречана з	ЗП,Л	120	199.0	6.1	3.2	35.8	150	248	7.4	3.31	44.75	150	248	7.9	3.31	44.75

	Йогурт	МП,Л	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.41	125	86	4	2.11	4.11
12.01	Банан		100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8	100	95.0	1.5	0.2	21.8
	Всього		526	566.0	22.7	16.9	73.3	591	672.00	26.66	21.61	84.70	614	710.00	28.56	22.61	89.05

[illegible]

1.39	Салат з буряка з ароматною олією	Я,М П,Л	75	62.25	2.97	5.00	5.39	64	59.00	2.54	5.00	4.60	57	47.31	4.30	2.63	4.09
10.60	каша гречана з	ЗП, МП,	120	176.9	2.3	4.8	28.9	150	180	3.4	5	34.8	150	165.8	5.2	3.9	30.1
9.28	Курячий шніцель	ЗП, Г,Я	70	149.0	13.1	6.9	11.3	100	212	16.3	9.9	16.9	120	254.5	18.7	11-Jan	24.4
13.6	Чай масала		200	10.0	0.6	0.0	1.0	200	10.0	0.60	0.00	1.00	200	10.00	0.60	0.00	1.00
	Печиво сухе	ЗП, Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20	83.60	1.66	1.76	15.12	40	167.20	3.32	3.52	30.40
12.1	Яблуко		100	40.0	0.9	0.2	9.5	100	40.0	0.9	0.2	9.5	100	40.0	0.9	0.2	9.5
	Всього		585	521.75	21.49	18.66	71.29	634	598.00	25.40	21.86	81.92	667	684.81	33.02	22.05	99.49
	<u>Четвер</u>																
1.26	Салат з капусти та моркви	МП, Л,Г Ц	100	54	1.76	3.00	5.59	100	54	1.76	3.09	5.59	100	54	1.76	3.00	7.95
За Клоп отенк	Мак енд Чіз	ЗП, Г,М П,Л,	120	216	9	12.00	19.00	150	270	12	14.41	24.11	150	270	11	14.00	24.00
5.1	Омлет з пряними травами	Я,М П,Л	65	96	6.31	5.95	4.19	65	96	6.31	5.95	4.19	65	96	6.31	5.95	4.19
14	Чай з каркаде		200	84.00	0.30	0.00	19.90	200	84.00	0.30	0.00	19.90	200	84.00	0.30	0.00	19.90
	Печиво сухе	Г	20	66.6	2.37	0.027	16.38	20	111.1	3.95	0.040	27.30	20	111.1	3.95	0.040	27.30
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		605	524.30	22.00	21.38	76.86	635	667.5	24.7	23.9	92.9	635	667.5	23.7	23.4	95.1
	<u>П'ятниця</u>																
1.16	Салат з моркви, яблук з соусом	ГЦ	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70	100	74.00	0.70	3.60	9.70
6.10	Сирники класичні	МП, Л,З	110	215.0	19.1	8.7	15.1	110	215.00	19.06	8.67	15.10	110	215.00	19.06	8.67	15.10

Клоп отенк	Соус сметанный	МП, ЗП	25	44.0	0.7	3.6	2.1	25	44.00	0.70	3.61	2.08	25	44.00	0.70	3.61	2.08
	Печиво сухе	Г	20	83.60	1.66	1.76	15.20	20.00	83.60	1.66	1.76	15.12	50	209.00	4.15	4.40	30.12
13.11	Узвар		200	107.7	0.3	0.9	24.9	200	107.73	0.26	0.93	25.00	200	107.73	0.26	0.93	25.00
12.01	Яблуко		100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8	100	52.4	0.4	0.4	11.8
	Всього		555	576.7	22.8	18.9	78.8	555	604.97	22.78	18.97	78.80	585.00	702.13	25.27	21.61	93.80