

ПОГОДЖУЮ
Заступник Начальника
Управління - Начальник
Відділу Державного Нагляду
За дотриманням санітарного
Законодавства Гайсинського
районного управління
ГХ Держпродспоживслужби у
Вінницькій області
Сергій Пархонюк



ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Райгородського
ліцею Райгородської
сільської ради
Вінницької області
Олена ЗАЄЦЬ



ПРИМІРНЕ
4-тижневе сезонне
меню
на зимовий період 2025-2026р
для організації одноразового
харчування дітей віком від 6-17р.

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.										Енергетична цінність для дітей 11-14 р.										Енергетична цінність для дітей 14-18 р.									
		6-11 р.										11-14 р.										14-18 р.									
		Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г					
1	1-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7					
1.24	Понеділок																														
9	Отрізок квасниці	50	32	0,8	1,7	2,9	75	48	1,1	2,6	4,4	100	64,02	1,51	3,45	5,83															
4.07	Чахобілі з куркою	70	122	15,20	2,5	21	85	122	15,20	2,5	21	100	122	15,20	2,5	21															
27	Капа горохова	120/4	74,4	12,1	2,5	1,1	150/5	105,4	17,2	3,5	1,5	150/5	123,99	20,23	4,14	1,77															
	Хліб пшальнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	45	50	118	3	4	45															
	Погурт	125	95,0	2,0	10,0	18,2	125	118,0	3,0	4,0	16,7	125	118,0	3,0	4,0	16,7															
	Яблтка	100	86,00	4,00	3,00	10,00	100	86,00	4,00	3,00	10,00	100	86,00	4,00	3,00	10,00															
Всього	Всього	495	572,7	38,00	15,00	80,00	585	683,00	46,00	21,00	89,00	625	717,00	53,00	29,00	94,00															
Вівторок																															
	Картопляне пюре з маслом	120/4	136,00	2,70	7,70	17,70	150/5	152,00	2,70	9,70	23,56	150/5	152,00	2,70	9,70	23,56															
6	Увар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	44,0	0,6	0,0	9,0	200	44,0	0,6	0,0	9,0	200	44,0	0,6	0,0	9,0															
98	Хліб пшальнозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,8	50	118,0	3,0	4,0	16,8															
11.05	Банани	100	94,0	1,2	22,0	0,2	100	94,0	1,2	22,0	0,2	100	94,0	1,2	22,0	0,2															
	Помідори свіжі	80	107,7	0,3	0,9	24,9	80	107,7	0,3	0,9	24,9	80	107,7	0,3	0,9	24,9															
	Запіканка сирна з солодким соусом	100/15	184,65	13,55	8,5	13,24	120/15	221	16,26	15,8	15,89	150/15	277	20,3	12,7	19,9															
Всього	Всього	630	637,0	20,35	41,08	75,09	700	658,0	21,36	46,77	90,35	700	658,0	21,36	46,77	90,35															
	Середя																														
2.11	Гречка	120/4	132,70	4,10	3,10	24,10	150/5	165,80	5,20	3,90	30,10	150/5	165,80	5,20	3,90	30,10															
8.13	Риба тушкована з овочами і том.	60/12	60,9	8,5	2,8	1,7	90/15	91,3	12,7	4,2	2,5	100/20	101,4	14,1	4,6	2,8															
6.07	Салат з стол. бурячка з аром. олією	50	34,60	0,8	1,6	4,60	75	51,90	1,20	2,40	6,90	100	69,25	1,55	3,19	9,23															
1.07	Чай	200	0,8	0,0	0,0	0,2	200	0,8	0,0	0,0	0,2	200	0,8	0,0	0,0	0,2															
29	Твердий сир	15	51,75	4,00	0,30	2,80	15	51,75	4,00	0,30	2,80	15	51,75	4,00	0,30	2,80															
	Апельсини	100	49,7	0,9	0,2	11,0	100	49,7	0,9	0,2	11,0	100	49,7	0,9	0,2	11,0															
Всього	Всього	583	330,00	18,30	7,82	44,22	640	411,00	24,00	10,82	53,32	690	438,00	25,75	12,10	56,13															
	Четвер																														
11	Капуста тушкована	100	86,7	2,6	1,7	2,9	100	86,7	2,6	1,7	2,9	100	86,7	2,6	1,7	2,9															
8.26	Капа пшенична	120/4	143,3	4,8	2,4	25,2	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5															
65	Стеченики з курки	70	124,18	7,01	7	7,88	100	177,4	10,02	10	11,25	120	212,88	12,02	12	13,5															
11.05	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85															
	Банани	100	94,00	1,20	0,20	22,00	100	94,00	1,20	0,20	22,00	100	94,00	1,20	0,20	22,00															
Всього	Всього	594	560,00	21,72	16,80	67,83	655	649,00	26,11	20,40	77,50	655	685,00	27,93	22,40	66,25															
	П'ятниця																														
1.34	Салат з капусти і морквя св.	100	64,00	16,00	3,40	5,80	100	64,00	16,00	3,40	5,80	100	64,00	16,00	3,40	5,80															
	Мак енд чіз з твердим сиром	120/15	181,20	6,20	10,2	17,3	150/15	226,47	7,71	2,7	21,58	150/15	226,47	7,71	2,70	21,58															
	Сік	200	88,00	0,32	0,00	22,00	200	88,00	0,32	0,00	22,00	200	88,00	0,32	0,00	22,00															
	Яйце варене	шт	53,00	5,60	0,40	6,10	шт	53,00	5,60	0,40	6,10	шт	53,00	5,60	0,40	6,10															
	Хліб пшальнозерновий	30	76,00	2,00	2,00	10,00	50	120,00	3,00	4,00	16,70	50	120,00	3,00	4,00	16,70															
37	Всього	505	462,0	30,1	16,0	61,2	555	551,0	32,6	10,5	72,2	555	551,0	32,6	10,5	72,2															

кухар Курдиха В.Л

Збірник: рецептур, № розкладки	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	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи , г	
1	2-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
2.10	Понеділок																					
4.16	Капша піщенична Артек з маслом	120/4	143,3	4,8	2,4	21,2	150/5	179,1	6	3	31,5	150/5	179,1	4,8	2,4	31,5	150/5	179,1	4,8	2,4	31,5	
	Гуляш з курки	70	110,0	15,5	3,5	2,5	100	157,2	21,7	5,1	3,6	120	188,6	26,0	6,1	4,4	120	188,6	26,0	6,1	4,4	
	Яблук	125	61,20	5,00	2,00	5,88	125	61,20	5,00	2,00	5,88	125	61,20	5,00	2,00	5,88	125	61,20	5,00	2,00	5,88	
	Хліб пшальнозерновий	30	76,0	2,0	2,0	10,0	50	120,0	3,0	4,0	16,7	50	120,0	3,0	4,0	16,7	50	120,0	3,0	4,0	16,7	
	Помідори свіжі	100	20,0	0,9	0,2	3,9	100	20,0	0,9	0,2	3,9	100	20,0	0,9	0,2	3,9	100	20,0	0,9	0,2	3,9	
	Яблука	100	52,0	0,4	0,4	11,8	100	52,0	0,4	0,4	11,8	100	52,0	0,4	0,4	11,8	100	52,0	0,4	0,4	11,8	
	Всього	549	463,00	28,60	10,50	55,28	630	589,00	37,00	14,70	73,38	630	589,00	37,00	14,70	73,38	630	589,00	37,00	14,70	73,38	
	Вівторок																					
	Макарон відварний з маслом	120/4	143,30	4,8	2,4	25,2	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5	
11.11	Какао з молоком	200	136,00	6,20	7,40	14,00	200	136,00	6,20	7,40	14,00	200	136,00	6,20	7,40	14,00	200	136,00	6,20	7,40	14,00	
	Банани	100	94,00	1,20	22,00	0,20	100	94,00	1,20	22,00	0,20	100	94,00	1,20	22,00	0,20	100	94,00	1,20	22,00	0,20	
	Хліб пшальнозерновий	30	76,00	2,00	2,00	10,00	50	120,00	3,00	4,00	16,70	50	120,00	3,00	4,00	16,70	50	120,00	3,00	4,00	16,70	
	Капуста тушкована	100	86,70	2,60	1,70	2,90	100	45,0	0,4	0,4	13,0	100	45,0	0,4	0,4	13,0	100	45,0	0,4	0,4	13,0	
	Всього	675	536	18,88	20,32	17,70	725	719,90	21,05	23,25	103,75	725	719,90	21,05	23,25	103,75	725	719,90	21,05	23,25	103,75	
	Середя																					
1.07	Вівторек	50	43,33	0,92	1,8	6,0	75	65,0	1,4	2,6	9,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1	100	86,7	1,8	3,5	12,1	
37	Гречана каша з маслом	120/4	132,70	4,1	3,1	24,1	150/5	165,8	5,2	3,9	30,1	150/5	165,8	5,2	3,9	30,1	150/5	165,8	5,2	3,9	30,1	
6.05	Котлета рибна	60	53,20	9,10	1,50	2,10	90	79,80	13,60	2,20	3,20	120	88,69	15,09	2,47	3,50	120	88,69	15,09	2,47	3,50	
	Сир	200	88,0	0,32	0,00	22,00	200	88,0	0,32	0,00	22,00	200	88,00	0,32	0,00	22,00	200	88,00	0,32	0,00	22,00	
	Твердий сир	15	51,75	4,00	0,30	2,80	15	51,75	4,00	0,30	2,80	15	51,75	4,00	0,40	2,80	15	51,75	4,00	0,40	2,80	
	Яблука	100	52,0	0,40	0,40	11,80	100	52,00	0,40	0,40	11,80	100	52,00	0,40	0,40	11,80	100	52,00	0,40	0,40	11,80	
	Всього	549	421,0	18,8	7,1	68,8	635	502,0	24,9	9,4	79,0	660	533,0	26,8	10,7	82,3	660	533,0	26,8	10,7	82,3	
	Четвер																					
19	Банани	100	95	1,5	0,2	21,8	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	
2.11	Отрок квашений	50	32,00	0,8	0,7	2,9	75	48	1,1	2,6	4,4	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83	
8.25	Печення по домаш з куркою	120/70	186,40	6,10	10,30	14,40	150/90	234,00	6,90	13,90	19,55	150/90	234,00	6,90	13,90	19,55	150/90	234,00	6,90	13,90	19,55	
	Сир твердий	15	51,75	4,00	0,3	2,8	15	51,75	4,00	0,3	2,80	15	51,75	4,00	0,3	2,80	15	51,75	4,00	0,3	2,80	
11.05	Чай	200	0,8	0,00	0,00	0,23	200	0,82	0,00	0,00	0,23	200	0,82	0,00	0,00	0,23	200	0,82	0,00	0,00	0,23	
	Всього	555	366,0	12,4	23,9	42,1	630	430,0	13,5	17,0	48,8	630	430,0	13,5	17,0	48,8	630	430,0	13,5	17,0	48,8	
	П'ятниця																					
98	Горохове пюре	120/4	74,4	12,1	2,5	1,1	150/5	105,4	17,2	3,5	1,5	150/5	105,4	17,20	3,5	1,5	150/5	105,4	17,20	3,5	1,5	
	Салат з моркви тушкованої, яблук з соусом "Ароматія"	100	37,1	0,4	1,8	4,9	100	37,1	0,4	1,8	4,9	100	37,1	0,4	1,8	4,9	100	37,1	0,4	1,8	4,9	
	Апельсини	100	49,7	0,9	0,2	11	100	49,7	0,9	0,2	11	100	49,7	0,9	0,2	11	100	49,7	0,9	0,2	11	
	Хліб пшальнозерновий	30	71	0,2	0,2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7	

11.03	Запканка сирна з баланом і сол. сол.	120\15	219,66	13,25	8,33	22,65	150\15	183,05	16,6	10,4	28,3	150\15	183,05	16,6	10,4	28,3
		шт	53	5,6	0,4	6,1	шт	53	5,6	0,4	6,1	шт	53	5,6	0,4	6,11
	Янче варене	200	58,0	0,2	0,02	12,0	200	58	0,2	0,02	12	200	58	0,2	0,02	12,00
		шт	58,0	0,2	0,02	12,0	шт	58	0,2	0,02	12	шт	58	0,2	0,02	12,00
	Усього з сумиш сухофруктів (без цукру)	720	563,0	31,5	13,3	85,9	810	710,0	39,49	19,4	102,1	810	710,0	39,5	19,4	102,1

Кулар В.Л. Курлюбаха

[Signature]

Збірник рецептур. № розкладки	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			Жири, г			Вуглеводи, г			Білки, г			Вуглеводи, г			Білки, г		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2																		
	Понеділок																		
11	Отрізок кваселі	50	32,0	0,8	1,7	2,9													
8.26	Каши гречана з маслом	120/4	132,7	4,1	3,1	24,1													
65	Курка запечена з морепродуктами	75	134,8	25,9	4,7	0													
	Всього	100	52	0,4	0,4	11,8													
	Вівторок	125	61,20	5,00	2,00	5,88													
6	Картопляне пюре з маслом	474	413,00	36,20	11,90	44,68													
	Вівторок	120/4	162,62	2,8	7,4	21,1													
	Сік яблучний	200	88	0,32	0	22													
	Вівторок	100	111,68	2	0,99	20,74													
	Фруктовий салат з йогуртом	100	86,7	2,60	1,7	2,90													
	Капуста тушкована	100	71,0	2,0	2,0	10,0													
	Хліб пшеничний	30	71,0	2,0	2,0	10,0													
	Всього	554	520,00	9,72	12,09	76,74													
	Середня	88	17,6	0,8	0,2	3,4													
1.32	Помідори свіжі	100	52	0,4	0,4	11,8													
9	Яблука	120/15	181,2	6,2	10,2	17,3													
8.04	Мак снід з твердим сиром	60/12	60,9	8,5	2,8	1,7													
6.03	Риба тушкована з овочами під томатним соусом	200	44	0,6	0	9													
11.05	Увар з суміші сухофруктів (без цукру)	595	356,00	16,50	13,60	43,20													
	Всього																		
	Четвер																		
2.10	Салат з капустою і морквою св.	100	64	1,6	3,4	5,8													
	Банини	100	94	1,2	0,2	22													
4.16	Плов з курячим м'ясом	120/70	181,0	10,2	10,4	13,2													
	Всього	200	112,48	6,11	5,50	9,85													
11.05	Какао з молоком	30	71,0	2,0	2,0	10,0													
	Хліб пшеничний	620	522,00	35,51	21,50	60,85													
	Всього																		
6	Горіхова каша	120/4	74,4	12,1	2,5	1,1													
37	Чай	200	0,8	0,0	0,0	0,2													
29	Хліб пшеничний	30	71,0	2,0	2,0	10,0													
	Заправка сирна з соевим соусом	100/15	184,7	13,6	8,5	13,2													
	Апельсини	100	49,7	0,9	0,2	11,0													
	Салат з ябл. і зеленого горошку	100	127,98	7,95	7,35	7,51													
	Отріжок свіжий	50	7,90	0,4	0,1	1,1													
	Всього	719	516,00	37,0	20,7	44,1													

Кухар Б. А. Вівторок

Збірник рецептур, № розкладки	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	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Вихід, г	Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г			
1	4-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7			
	2																		
	Понеділок																		
11	Салат з капусти і моркви свіжої	100	64,0	16,0	3,4	5,8	100	64,0	16,0	3,4	5,8	100	64,0	16,0	3,4	5,8			
	Апельсини	100	49,7	0,9	0,2	11,0	100	49,7	0,9	0,2	11,0	100	49,7	0,9	0,2	11,0			
8 26	Капса рисова з маслом	120/4	121,0	2,4	0,3	26,6	150/5	151,0	3,0	0,3	33,3	150/5	151,0	3,0	0,3	33,3			
65	Кебаб з сиром	70/15	132,67	12,64	8,83	1,08	100/15	189,53	18,06	12,62	1,54	120/15	227,43	21,67	15,14	1,85			
	Чай	200	0,80	0,00	0,00	0,20	200	0,80	0,00	0,00	0,20	200	0,80	0,00	0,00	0,20			
	Всього	609	368,00	31,94	12,73	57,41	670	455,00	37,96	16,52	51,84	690	493,00	41,57	60,61	52,15			
	Вівторок																		
98	Капса гречана з маслом	120/4	132,7	4,1	3,1	25,2	150/5	165,0	5,2	3,9	30,1	150/5	165,0	5,2	3,9	30,1			
11 05	Йогурт	125	61,2	5	2	5,88	125	61,2	5	2	5,88	125	61,2	5	2	5,88			
	Хліб пшанозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	16,7	50	118,0	3,0	4,0	16,7			
12 01	Яблука	100	52,0	0,40	0,4	11,80	100	52,0	0,40	0,4	11,80	100	52,0	0,40	0,4	11,80			
	Скрябл	50	79,9	5,70	5,0	3,10	50	79,9	5,70	5,0	3,10	50	79,9	5,70	5,0	3,10			
	Салат з томатів і моркви цибулі	100	56,5	0,91	3,2	6,22	100	56,5	0,91	3,2	6,22	100	56,5	0,91	3,2	6,22			
	Всього	529	453,0	18,11	15,7	61,10	580	533,0	20,21	18,5	73,80	580	533,0	20,21	18,5	73,80			
	Середа																		
8 13	Макарон відварний з маслом	120/4	143,3	4,8	2,4	25,2	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5			
6 07	Котлета рибна	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,2	120	88,7	15,1	2,5	3,5			
	Банани	100	94,00	1,20	0,20	22,00	100	94,00	1,20	0,2	22,0	100	94,0	1,2	0,2	22,0			
19	Салат з ствол бурячка з ароматизацією	50	34,60	0,80	1,60	4,60	75	51,90	1,20	2,40	6,90	100	69,25	1,55	3,19	9,23			
29	Увар з суміші сухофруктів (без цукру)	200	44,00	0,6	0,0	9,00	200	44,00	0,6	0,0	9,00	200	44,00	0,60	0,0	9,00			
	Сир твердий	15	51,75	4,00	0,30	2,80	15	51,75	4,00	0,30	2,80	15	51,75	4,00	0,30	2,80			
	Всього	449	421,00	20,50	6,00	65,70	635	501,00	26,60	7,92	75,40	690	527,00	28,45	9,19	78,03			
	Четвер																		
1 24	Капуста тушкована	100	86,7	2,6	1,7	2,9	100	86,7	2,6	1,7	2,9	100	86,7	2,6	1,70	2,90			
12	Яблука	100	52,0	0,4	0,4	11,8	100	52,0	0,4	0,4	11,8	100	52	0,4	0,40	11,80			
4 07	Курка запечена з орегано	75	134,80	2,50	4,70	0,00	90	161,80	26,30	5,6	0,1	100	179,7	29,3	6,2	0,1			
27	Картопляне пюре з маслом	120/4	162,20	2,80	7,40	21,10	150/5	203,30	3,50	9,30	26,40	150/5	203,30	3,50	9,30	26,40			
	Хліб пшанозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,00	3,00	4,00	16,70	50	118,00	3,00	4,00	16,70			
11 05	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85			
	Всього	629	619,00	39,81	21,70	55,65	695	734,00	41,91	26,50	67,75	705	752,00	44,91	27,10	67,75			
	П'ятниця																		
1 07	Салат з яєць і зеленого горошку	100	128,0	8,0	7,4	7,5	100	128,0	8,0	7,4	7,5	100	128,0	8,0	7,4	7,5			
6	Хліб пшанозерновий	30	71,0	2,0	2,0	10,0	50	118,0	3,0	4,0	13,0	100	63,0	0,4	0,4	13,0			
8 25	Сирнік львівський з сол соусом	120/15	237,4	14,9	11,4	18,6	150/15	296,7	18,6	14,3	15,5	150/15	296,7	18,6	14,3	15,5			
	Сир	200	88	0,32	0	22	200	88	0,32	0,0	22,0	200	88,0	0,3	0,0	22,0			
	Булгур	120/4	143,3	4,8	2,40	25,2	150/5	179,1	6	3,0	31,5	150/5	179,1	6,0	3,0	31,5			
	Банани	100	94,00	1,20	0,20	22,00	100	94,00	1,20	0,2	22	100	94	1,2	0,2	22			
	Опорок свіжий	50	7,9	0,4	0,1	11,1	50	7,9	0,4	0,1	11,1	50	7,9	0,4	0,1	11,1			
	Всього	739	769	31,22	23,4	103,2	820	911	37,52	25,4	112,6	820	911,0	37,5	25,4	112,6			

М.В.В.



Дошито і
прономеровано
6 арк. (мість аркушів)



Директор

Олена Забуч

