ПОГОДЖУЮ за наборм страв
Заступник начальника відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Гайсинського районного управління
ГУ Держпродспоживслужби у Вінницькій області
Юлія ПОКОТИЛО
27.02.2025

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Капустянського ліцею
Олександр ШКАБОЙ
«___» _____ 2025р

Примірне чотирьохтижневе меню
на весняний період
по Капустянському ліцею Тростянецької селищної ради
Вінницької області на 2024– 2025 н. р.

Збірник рецептур №розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
	І-й тиждень	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
	Каша артек з маслом	120	110,55	3,44	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Омлет з пряними травами	65	5,6	5,0	32,	80,5	65	5,6	5,0	32,	80,5
	Капуста тушкована/ з 15 квітня салат з пекінської капусти та моркви з ароматною олією	100	46	1,29	1,27	7,02	100	46	1,29	1,27	7,02
	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
	Фрукти	70	47,5	0,75	0,1	5,0	70	47,5	0,75	0,1	5,0
	Всього	555	376,63	20,09	46,39	126,47	585	319,4	21,85	47,19	132,47
	Вівторок										
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9
	Сирники з сиру кисломолочного з сметаною	100/15	286	17,2	14,6	20,6	100/15	286	17,2	14,6	20,6
	Сік	200	92	2,2	0,2	20	200	92	2,2	0,2	20
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50,0	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	695	715,7	26,2	23,6	98,3	715	762,7	27,2	25,6	105
	Середа										
	Каша гречана з томатом	120	198	6,74	3,98	33,34	150	248	8,43	4,98	33,34
	Котлета рибна	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,1
	Салат з бурячка ,квасолі та яблука	75	60	2,42	1,00	10,44	75	60	2,42	1,00	10,44
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Компот з фруктів або ягід(свіжих або заморожених)	150	33	0,4	00	7,4	150	33	0,4	00	7,4
	Фрукти	60	47,5	0,75	0,1	5,0	55	47,5	0,75	0,1	5,0
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50,0	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	510	517,2	24,91	13	68,28	585	32,1	32,1	16,7	75,98
	Четвер										
	Макарон відварний з маслом	120	190	3,75	6,88	28,75	150	228	4,5	8,25	34,5
	Курячий кебаб з сиром	60	147,46	15,02	8,73	1,2	85	202,75	20,65	12,00	1,65

	Огірок квашений / з 15 квітня асорті овочеве	100	85	2,19	5,99	6,44	100	85	2,19	5,99	6,44
	Компот з сухофруктів/компот з сушених яблук	150	80,8	0,4	0,7	18,7	150	80,8	0,4	0,7	18,7
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	540	669,26	24,86	24,5	86,89	615	809,55	32,24	35,14	99,79
	П'ятниця										
	Картопля запечена з маслом вершковим	120	149	2,76	4,96	23,71	150	187	3,46	6,19	29,64
	Котлета по – міланськи з сиром	85	215,5	15,6	9,4	20,1	125	316,9	23	13,9	29,5
	Чай	180	21	0	0	5,3	180	21	0	0	5,3
	Вінегрет / з 15 квітня салат А-ля Грецький	100	85	2,19	5,99	6,44	100	85	2,19	5,99	6,44
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	585	565, 5	22,05	20,55	77,35	655	704,9	30,15	26,28	87,38

Збірник рецептур № технологічної карти	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
	2-й тиждень	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г
	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
	Плов з курячим м'ясом	180	279,81	14,92	12,01	30,29	250	388,62	20,72	16,69	42,07
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Капуста тушкована	80	6	0,4	0,025	0,5	70	5	0,4	0,024	0,45
	Компот з фруктів або ягід(свіжих або заморожених)	150	33	0,4	00	7,4	150	33	0,4	00	7,4
	Фрукти	60	47,5	0,75	0,1	5,0	55	47,5	0,75	0,1	5,0
	Всього	515	491,8	21,97	18,55	53,19	590	646,62	28,77	25,23	71,62
	Вівторок										
	Борщ Український	250	152	2,7	7,7	17,7	250	152	2,7	7,7	17,7
	Вареники з сиром з сметаною	120 15	157,37	5,4	4,5	25,6	150 15	177,57	7,4	6,5	28,6
	Сік	200	98,7	1,2	00	22,5	200	98,7	1,2	00	22,5
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	715	574,07	12,8	14,4	97,6	765	641,27	5,7	18,4	107,3
	Середа										
	Каша перлова з овочами	120	120	3,34	0,35	26,37	150	151	4,17	0,43	32,96
	Французький омлет	35	66	5,11	4,88	0,29	35	66	5,11	4,88	0,29
	Салат з буряка та сухариків	50	6	0,4	0,025	0,5	50	6	0,4	0,025	0,5
	Чай	180	21	0	0	5,3	180	21	0	0	5,3
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	530	433,5	15,85	11,87	64,26	580	511,5	17,68	13,95	77,55
	Четвер										
	Вермішель з сиром	120	405	13,69	4,32	78,52	150	405	13,69	4,32	78,52
	Котлета куряча	70	155	14,7	8,4	9,66	100	222	21	12	13,8
	Огірок квашений / з 15 квітня	75	44	0,88	2,36	5,09	75	75	44	0,88	2,36

	салат з томатів та цибулі маринованої										
	Компот з сухофруктів/ компот з сушених яблук	150	80,8	0,4	0,7	18,7	150	80,8	0,4	0,7	18,7
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	560	905,3	36,67	22,4	143,77	640	905	87,09	30,72	151,88
	П'ятниця										
	Каша горохова	120	188	13,8	0,96	31,14	150	236	17,25	1,2	38,93
	Риба запечена в паніровці	60	53,2	10,52	3,11	1,83	90	73,2	15,78	4,66	2,82
	Салат з буряка та курагою	100	73	1,67	1,62	13,8	100	73	1,67	1,62	13,8
	Напій з лимонів та апельсин	150	0,34	0,15	5,25	18,02	150	0,34	0,15	5,25	18,02
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	645	464,04	31,14	15,56	85,59	705	532,04	39,85	17,35	95,37

тур „№	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
	3-й тиждень	Вихід, г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г
	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
	Каша гречана з маслом	120	110,55	3,44	3,1	24,1	150	165,8	5,2	3,9	30,1
	Салат з яєць та сиру твердого	100	142	8,63	10,84	2,41	100	142	8,63	10,84	2,41
	Компот з фруктів	150	0,34	0,15	5,25	18,02	150	0,34	0,15	5,25	18,02
	Фрукти	70	47,5	0,75	0,1	5,0	70	47,5	0,75	0,1	5,0
	Всього										
	Вівторок										
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9
	Запіканка рисова з сметаною	150 15	279	13,48	8,52	36,21	150 15	279	13,48	8,52	36,21
	Сік	200	98,7	1,2	00	22,5	200	98,7	1,2	00	22,5
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	745	455,61	21,93	28,61	367,2	765	502,61	22,93	30,61	373,9
	Середа										
	Макарон відварний з маслом	120	190	3,75	6,88	28,75	150	228	4,5	8,25	34,5
	Курячі палички	70	112	17,56	2,42	5,20	90	168	26,34	3,63	7,80
	Салат з буряка з чорносливом	100	73	1,67	1,62	13,8	100	73	1,67	1,62	13,8
	Какао з молоком	200	112,48	6,11	5,50	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	740	653,48	32,59	18,62	89,4	690	794,48	43,12	23,2	104,45
	Четвер										
	Лобіо з квасолею	120	125	7,43	2,64	18,4	150	156	9,29	3,3	21,06
	Курка з в соусі гуляш	70	103	17,10	2,44	3,23	100	147	24,44	3,48	4,61
	Вінегрет / з 15 квітня А- ля Грецький	75	6,5	0,5	0,028	0,6	75	6	0,4	0,025	0,5
	Чай	180	112,48	6,11	5,50	9,85	180	112,48	6,11	5,50	9,85
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8

	Всього	570	441,98	32,64	10,9	53,88	630	516,48	41,74	12,51	57,82
	П'ятниця										
	Пюре картопляне	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39
	Риба запечена з овочами	80	74	12,31	1,31	1,86	120	111	18,47	1,97	2,79
	Огірок квашений з 15 квітня огірок свіжий	80	6	0,4	0,025	0,5	70	5	0,4	0,024	0,45
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Компот з сухофруктів/ компот з сушених яблук	150	80,8	0,4	0,7	18,7	150	80,8	0,4	0,7	18,7
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	*30*	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	*575*	*543,92*	*22,95*	*16,08*	*73,27*	*655*	*667,57*	*30,8*	20,58	86,83

Збірник рецерптур „№ розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-18 р.				
	4-й тиждень	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г	Вихід,г	Енерго-цінність, ккал	Білки ,г	Жири, г	Вуглеводи ,г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	Понеділок										
	Банош	120	123	3,63	3,93	18,2	150	154	4,54	4,92	22,75
	Салат з зеленого горошку та яєць	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,98	7,95	7,35	7,51
	Какао з молоком	200	0,34	0,15	5,25	18,02	200	0,34	0,15	5,25	18,02
	Фрукти	70	47,5	0,75	0,1	5,0	70	47,5	0,75	0,1	5,0
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	685	468,52	15,68	18,63	81,23	735	546,52	17,59	21,62	75,78
	Вівторок										
	Борщ з картоплею	250	171,7	3,0	6,6	25,9	250	171,7	3,0	6,6	25,9
	Сирники з сиру кисломолочного курагою так сметаною	115/15	236	19,27	8,7	20,5	115/15	236	19,27	8,7	20,5
	Сік	200	92	2,2	0,2	20	200	92	2,2	0,2	20
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50,0	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	710	665,7	27,97	17,7	98,2	730	712,7	28,97	19,7	103,9
	Середа										
	Макарон відварний з маслом	120	190	3,75	6,88	28,75	150	228	4,5	8,25	34,5
	Салат з бурячка ,квасолі та яблука	50	60	2,42	1,00	10,44	50	60	2,42	1,00	10,44
	Чахохбілі з курки	100	126,69	15,2	4,48	5,3	150	189,4	22,8	6,7	7,9
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Компот з сухофруктів/ компот з сушених яблук	150		80,8	0,4	0,7	150		80,8	0,4	0,7
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	535	676,19	107,17	17,38	66,99	615	776,9	114,02	20,97	75,34
	Четвер										
	Каша артек з маслом	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	6,0	3,0	31,5	179,1
	Рибні нагинси	70	117	14,46	3,02	10,48	105	176	17,18	4,52	15,71
	Вінегрет / з 15 квітня салат з свіжих томатів з солодким перцем	100	50	1,15	3,13	5	100	50	1,15	3,13	5
	Компот з фруктів або ягід(свіжих	150	33	0,4	00	7,4	150				

	або замороженних)										
	Сир твердий	15	54,5	3,5	4,42	0	15	54,5	3,5	4,42	0
	Фрукти	60	47,5	0,75	0,1	5,0	55	47,5	0,75	0,1	5,0
	Хліб цільнозерновий	30	71	2,0	2,0	10,0	50	118	3,0	4,0	16,7
	Всього	545	516,3	27,06	15,07	63,08	625	485	28,98	47,67	228,91
	П'ятниця										
	Вареники з картоплею та сметаною	120 15	157,37	5,4	4,5	25,6	150 15	177,57	7,4	6,5	28,6
	Курка з паприкою	50	89,9	15,06	4,93	1,16	75	163,87	22,59	7,4	1,71
	Огірок квашеній / з 15 квітня огірок свіжий	70	5	0,4	0,024	0,45	60	4,5	0,3	0,023	0,35
	Чай	180	21	0	0	5,3	180	21	0	0	5,3
	Фрукти	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього	535	368,3	22,36	9,65	54,31	580	461,9	31,79	14,1	57,76