

ПОГОДЖЕНО

Заст. начальника  
відділу державного нагляду за  
дотриманням санітарного законодавства  
Гульчинського районного управління  
Оксана МОРОЗ



к /  
ЗАТВЕРДЖЕНО

«ж» жр<sub>і</sub>я<sub>н</sub>я 2026 р.  
Директор Вапнярського КГХ  
Мартинюк Л.В.



## ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

На весняний період на 2026 навчальний рік загальноосвітніх навчальних закладів Вапнярської селищної ради

Меню розроблено відповідно до вимог постанови Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку», «Збірника рецептур страв (технологічних карт) для харчування школярів» 2003 року, Наукового звіту санітарно-епідеміологічної оцінки ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеева АМН України» «Технологічні карти страв та виробів для харчування дітей віком від 6 до 18 років у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та дитячих закладах сфери соціального захисту» 2021 року.

№ рецептури	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-старше р.					
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-810	21-27	21-27	81-112	
			Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи	
1	1-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	<b>Понеділок</b>											
291	Макарон відварний з маслом (Л, МП, Г)	120	140,00	3,70	6,30	23,70	120	140,00	3,70	6,30	23,70	
	М'який сир (Л, МП)	75	205,50	16,42	14,85	1,50	75	205,50	16,42	14,85	1,50	
1,26	Салат з капусти та насіння соняшника (ГЦ)	50	25,00	0,69	1,48	2,45	50	25,00	0,69	1,48	2,45	
383	Сік фруктовий	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50	
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90	
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
	<b>Всього</b>		<b>635</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>82</b>		<b>635</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>82</b>	
	<b>Вівторок</b>											
144	Каша гречана з маслом вершковим (Л, МП) <i>милитарно</i>	120/3	239,00	7,20	8,48	39,96	120/3	239,00	7,20	8,48	39,96	
4,17	Чахохбілі з куркою (Г, ЗП)	75	109,40	8,13	7,82	3,82	75	109,40	8,14	7,82	3,82	
1.38	Салат з буряка зі сметаною (Л, МП)	50	31,00	0,88	1,25	4,53	50	31,00	0,88	1,25	4,53	
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35		
350	Чай з лимоном	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53	
	<b>Всього</b>		<b>554</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>		<b>554</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>	
	<b>Середа</b>											
8.13	Картопляне пюре з вершковим маслом (Л, МП)	120	203,30	3,54	8,27	34,39	120	203,30	3,54	8,27	34,39	
7.5	Риба тушкована з овочами під томатним соусом (Р)	60	76,00	10,29	3,15	2,01	60	76,00	10,29	3,15	2,01	
27	Салат з солоних огірків з цибулею	50	37,00	0,90	2,60	2,20	50	37,00	0,90	2,60	2,20	
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35		
11.03	Узвар	200	44,40	0,60		10,00	200	44,40	0,60		10,00	
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
	<b>Всього</b>		<b>531</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>70</b>		<b>531</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	
	<b>Четвер</b>											
8.26	Каша пшенична з вершковим маслом (Г, ЗП, Л, МП) <i>бульвар</i>	120	186,30	4,80	10,40	16,20	120	186,30	4,80	10,40	16,20	
4.08	Курячий шніцель (Г, ЗП, Я, Л, МП) <i>світло</i>	70	118,50	8,10	6,90	11,30	70	118,50	8,10	6,90	11,30	
40	Ікра морквяна з томатом	50	48,90	0,85	2,65	1,30	50	48,90	0,85	2,65	1,30	
13.14	Йогурт (Л, МП)	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30	
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90	
	<b>Всього</b>		<b>606</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>66</b>		<b>606</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>66</b>	
	<b>П'ятниця</b>											
10,54	Булгур (ЗП, МП, Л, Г) <i>чорно</i>	120/3	202,00	5,20	3,80	36,48	120/3	202,00	5,20	3,80	36,48	
3.03	Пухкий омлет з орегано (Я, Л, МП, Г, ЗП)	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40	
5К	Салат з буряком та сухариками (Г)	50	35,80	0,80	1,70	4,30	50	35,80	0,80	1,70	4,30	
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90	
11.05	Какао з молоком (Л, МП)	200	142,72	6,69	5,67	10,75	200	142,72	6,69	5,67	10,75	
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
	<b>Всього</b>		<b>634</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>84</b>		<b>634</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	
	<b>Всього за тиждень</b>		<b>2959</b>	<b>109</b>	<b>115</b>	<b>372</b>		<b>2959</b>	<b>109</b>	<b>115</b>	<b>372</b>	

№ рецептури	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-старше р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-810	21-27	21-27	81-112
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
<b>2-й тиждень</b>											
<b>Понеділок</b>											
7.11	Запіканка сирна (Л, МП, Г, ЗП, Я)	150	295,04	15,68	13,56	28,81	150	295,04	15,68	13,56	28,81
10.11	Сметанковий соус (Л, МП)	20	29,76	0,58	2,88	1,61	20	29,76	0,58	2,88	1,61
383	Сік фруктовий	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
<b>Всього</b>			<b>590</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>85</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>85</b>
<b>Вівторок</b>											
144	Каша пшенична з вершковим маслом(ЛМП)	120	186,30	4,80	2,40	17,20	120	186,30	4,80	2,40	17,20
9.39	Курячий кебаб з сиром(МП,Л)	60	147,46	15,02	8,73	1,20	60	147,46	15,02	8,73	1,20
40	Ікра морквяна з томатом	50	48,90	0,85	2,65	1,30	50	48,90	0,85	2,65	1,30
11.03	Узвар	200	78,10	0,30		20,00	200	78,10	0,30		20,00
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
<b>Всього</b>			<b>556</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>62</b>		<b>556</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>62</b>
<b>Середа</b>											
4,8	Горохове пюре	120/3	157,00	11,50	0,80	25,95	120/3	157,00	11,50	0,80	25,95
4.09	Курячі нагетси (Г, ЗП, Я, Л, МП)	65	109,62	7,32	4,50	10,40	65	109,62	7,32	4,50	10,40
1.33	Салат з молодої капусти,огірків та кропу	50	25,00	0,76	1,45	2,54	50	25,00	0,76	1,45	2,54
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
13.14	Йогурт (Л, МП)	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30
<b>Всього</b>			<b>544</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>76</b>		<b>544</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>76</b>
<b>Четвер</b>											
8.13	Картопляне пюре з вершковим маслом(ЛМП)	120	203,30	3,54	8,27	34,39	120	203,30	3,54	8,27	34,39
6.07	Котлета рибна (Р)	60	126,93	12,57	5,27	9,37	60	126,93	12,57	5,27	9,37
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	2,54	1,30	
28	Салат з солоних огірків з цибулею	50	36,00	0,40	2,50	2,90	50	36,00	0,40	2,50	2,90
350	Чай з лимоном	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00		0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
<b>Всього</b>			<b>541</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>69</b>		<b>541</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>69</b>
<b>П'ятниця</b>											
144	Каша гречана з вершковим маслом (Л, МП)	120/3	239,00	7,20	8,48	39,96	120/3	239,00	7,20	8,48	39,96
3.03	Пухкий омлет з орегано (Я, Л, МП, Г, ЗП)	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40
54-А	Ікра бурякова	50	46,00	0,90	2,60	4,50	50	46,00	0,90	2,60	4,50
11.01	Какао з молоком	200	142,72	6,69	5,67	10,75	200	142,72	6,69	5,67	10,75
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
<b>Всього</b>			<b>681</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>87</b>		<b>681</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>47</b>
<b>Всього за тиждень</b>			<b>2910</b>	<b>113</b>	<b>95</b>	<b>378</b>		<b>2910</b>	<b>114</b>	<b>92</b>	<b>338</b>

№ рецептури	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-старше р.				
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-810	21-27	21-27	81-112
			Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи
	3-й тиждень										
1		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<b>Понеділок</b>										
291	Макарон відварний з вершковим маслом(Л,МП,Г)	120	140,00	3,70	6,30	23,70	120	140,00	3,70	6,30	23,70
109	Капуста тушкована(ЗПГ) з свіжої капусти	50	35,00	0,87	1,78	3,87	50	35,00	0,87	1,78	3,87
	Мякий сир(Л,МП)	75	205,50	16,42	14,85	1,50	75	205,50	16,42	14,85	1,50
11,01	Компот з сухофруктів	200	78,10	0,30		20,00	200	78,10	0,30		20,00
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
	<b>Всього</b>		<b>625</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>81</b>		<b>625</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>81</b>
	<b>Вівторок</b>										
144	Каша гречана з вершковим маслом (Л, МП)	120	266,00	7,20	8,48	36,96	120	266,00	7,20	8,48	36,96
6.07	Рибні битки(Р,Я)	60	126,93	12,57	5,27	9,37	60	126,93	12,57	5,27	9,37
27	Салат з квашеної капусти з цибулею	50	37,00	0,90	2,60	2,20	50	37,00	0,90	2,60	2,20
13.14	Йогурт (Л, МП)	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	<b>Всього</b>		<b>611</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>76</b>		<b>611</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>76</b>
	<b>Середа</b>										
8.26	Каша пшенична з вершковим маслом (Л, МП)	120	186,30	4,80	2,40	17,20	120	186,30	4,80	2,40	17,20
4.08	Котлета куряча (Г,ЗП,Я,Л,МП)	70	118,50	8,10	6,90	11,30	70	118,50	8,10	6,90	11,30
54-А	Ікра бурякова	50	46,00	0,90	2,60	4,50	50	46,00	0,90	2,60	4,50
11,05	Какао з молоком (Л, МП)	200	142,72	2,10	2,40	9,90	200	142,72	2,10	2,40	9,90
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	<b>Всього</b>		<b>589</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>65</b>		<b>589</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>65</b>
	<b>Четверг</b>										
5,13	Фритата з сиром (Я, Г, МП, ЗП)	75	130,00	6,90	9,20	4,70	75	130,00	6,90	9,20	4,70
4,4	Сочевія тушкована з овочами	120	144,00	11,04	2,92	21,50	120	144,00	11,04	2,92	21,50
40	Ікра морквяна з томатом	50	48,90	0,85	2,65	5,20	50	48,90	0,85	2,65	5,20
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
383	Сік виноград-яблуко	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	<b>Всього</b>		<b>588</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>86</b>		<b>588</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>86</b>
	<b>П'ятниця</b>										
4.16	Печеня по-домашньому з куркою (Л,МП)	180	240,00	13,50	9,90	23,00	180	240,00	13,50	9,90	23,00
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	2,30	2,90		15	75,33	2,30	2,90	
1.35	Салат з молодого капусти,огірків та томатів	50	25,00	0,69	1,48	2,45	50	25,00	0,69	1,48	2,45
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
350	Чай з лимоном	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53
	Хліб цільнозерновий (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
	<b>Всього</b>		<b>510</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>58</b>		<b>510</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>58</b>
	<b>Всього за тиждень</b>		<b>2922</b>	<b>110</b>	<b>97</b>	<b>364</b>		<b>2922</b>	<b>110</b>	<b>97</b>	<b>364</b>

№ рецептури	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.					Енергетична цінність для дітей 11-старше р.									
		Вихід, г	525-630	18-21	17-21	73-88	Вихід, г	600-810	21-27	21-27	81-112					
			Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г					
4-й тиждень		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7					
1	2 <b>Понеділок</b>						150	295,04	15,68	13,56	28,81	150	295,04	15,68	13,56	28,81
7,11	Запіканка сирна(Л,МП,Г,ЗП,Я)	20	29,76	0,58	2,88	1,61	20	29,76	0,58	2,88	1,61	20	29,76	0,58	2,88	1,61
10,11	Сметанковий соус	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
12,01	Фрукти свіжі	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
	Хліб цільнозерновий (Г)	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50
383	Сік фруктовий															
	<b>Всього</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>85</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>85</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>85</b>
	<b>Вівторок</b>						120	160,60	3,50	4,40	26,50	120	160,60	3,50	4,40	26,50
8,16	Каша гречана з маслом(Л,МП)	60	205,00	12,38	17,05	0,98	60	205,00	12,38	17,05	0,98	60	205,00	12,38	17,05	0,98
8,35	Мітболи з курячим мясом (Л,МПЮ)	50	35,80	0,80	1,70	4,30	50	35,80	0,80	1,70	4,30	50	35,80	0,80	1,70	4,30
5К	Салат буряка з сухариками	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
12,01	Фрукти свіжі	125	86,00	2,00	6,30	5,30	200	86,00	2,00	6,30	5,30	200	86,00	2,00	6,30	5,30
13,14	Йогурт (Л, МП)															
	<b>Всього</b>		<b>582</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>59</b>		<b>582</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>59</b>		<b>582</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>59</b>
	<b>Середа</b>						180	279,81	14,92	12,01	30,29	180	279,81	14,92	12,01	30,29
4,04	Плов з курячим мясом (Л,МП)	50	36,00	0,40	2,50	2,90	50	36,00	0,40	2,50	2,90	50	36,00	0,40	2,50	2,90
28	Салат з солоних огірків з цибулею	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30
13,14	Йогурт (Л,МП)	30	62,70	2,60	0,45	12,00	30	62,70	2,60	0,45	12,00	30	62,70	2,60	0,45	12,00
	Хліб цільнозерновий (Г)	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
12,01	Фрукти свіжі															
	<b>Всього</b>		<b>560</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>72</b>		<b>560</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>72</b>		<b>560</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>72</b>
	<b>Четвер</b>						120	203,30	3,54	8,27	34,39	120	203,30	3,54	8,27	34,39
8,13	Картопляне шоре з вершковим маслом (Л, МП)	60	126,93	12,57	5,27	9,37	60	126,93	12,57	5,27	9,37	60	126,93	12,57	5,27	9,37
6,07	Котлета рибна (Р)	50	25,00	0,69	1,48	2,45	50	25,00	0,69	1,48	2,45	50	25,00	0,69	1,48	2,45
1,35	Салат з молоді капусти,огірків та томатів	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53
350	Чай з лимоном	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
12,01	Фрукти свіжі	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
	Сир твердий															
	<b>Всього</b>		<b>530</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>69</b>		<b>530</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>69</b>		<b>530</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>69</b>
	<b>П'ятниця</b>						120	140,00	3,70	6,30	23,70	120	140,00	3,70	6,30	23,70
291	Макарон відварний з маслом ( МП,Л,Г)	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40
3,03	Пухкий омлет (Я,Л,МП,Г,ЗП)	50	48,90	0,85	2,65	5,20	50	48,90	0,85	2,65	5,20	50	48,90	0,85	2,65	5,20
40	Ікра морквяна з томатом	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
12,01	Фрукти свіжі	200	142,72	2,10	2,40	9,90	200	142,72	2,10	2,40	9,90	200	142,72	2,10	2,40	9,90
11,05	Какао з молоком	30	62,70	2,60	0,45	12,00	30	62,70	2,60	0,45	12,00	30	62,70	2,60	0,45	12,00
	Хліб цільнозерновий (Г)															
	<b>Всього</b>		<b>576</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>73</b>		<b>576</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>73</b>		<b>576</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>73</b>
	<b>Всього за тиждень</b>		<b>2837</b>	<b>101</b>	<b>108</b>	<b>357</b>		<b>2837</b>	<b>101</b>	<b>108</b>	<b>357</b>		<b>2837</b>	<b>101</b>	<b>108</b>	<b>357</b>