

ПОГОДЖЕНО

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



ЗАТВЕРДЖЕНО

« 07 » серпий 2025 р.  
Директор Вапнярського КГХ  
Мартинюк Л.В.



## ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

На осінній період на 2025 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. Марзеєва 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
1-й тиждень			Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
<b>Понеділок</b>											
7.11	Запіканка сирна (Л, МП, Г, ЗП, Я)	150	295,04	19,68	13,56	28,81	150	295,04	19,68	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>25</b>	<b>19</b>	<b>85</b>		<b>590</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>85</b>
<b>Вівторок</b>											
144	Каша гречана з маслом вершковим (Л, МП)	120/3	239,00	7,20	8,48	39,96	120/3	239,00	7,20	8,48	39,96
4.17	Чахохбілі з куркую (Г, ЗП)	75	109,40	8,13	7,82	3,82	75	109,40	8,13	7,82	3,82
1.15	Салат з капусти, огірків та томатів (ПЦ)	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
	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>548</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>69</b>		<b>548</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>69</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
1.01	Салат з томатів та цибулі маринованої	50	28,20	0,50	1,60	3,10	50	28,20	0,50	1,60	3,10
	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>522</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>71</b>		<b>522</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>71</b>
<b>Четвер</b>											
8.26	Каша пшенична з вершковим маслом (Г, ЗП, Л, МП)	120	186,30	4,80	10,40	16,20	120	186,30	4,80	10,40	16,20
4.12.1	Запечене куряче стегно	60	148,00	7,64	12,46	3,21	60	148,00	7,64	12,46	3,21
1.20	Салат капусти, моркви	50	34,00	1,00	1,80	3,10	50	34,00	1,00	1,80	3,10
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>620</b>	<b>19</b>	<b>34</b>	<b>60</b>		<b>620</b>	<b>19</b>	<b>34</b>	<b>60</b>
<b>П'ятниця</b>											
291	Макарон відварний з вершковим маслом (МП, Л, Г)	120/3	140,00	3,70	6,30	23,70	120/3	140,00	3,70	6,30	23,70
3.03	Пухкий омлет з орегано (Я, Л, МП, Ф, 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>572</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>		<b>572</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>71</b>
<b>Всього за тиждень</b>			<b>2851</b>	<b>106</b>	<b>115</b>	<b>355</b>		<b>2851</b>	<b>106</b>	<b>115</b>	<b>355</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
	2-й тиждень		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<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>										
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	70	118,50	8,10	6,90	11,30	70	118,50	8,10	6,90	11,30
1.01	Салат з томатів та цибулі маринованої	50	28,20	0,50	1,60	3,10	50	28,20	0,50	1,60	3,10
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
11.03	Узвар	200	78,10	0,30		20,00	200	78,10	0,30		20,00
	<b>Всього</b>		<b>581</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>73</b>		<b>581</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>73</b>
	<b>Середа</b>										
4.8	Горохве пюре	120/3	157,00	11,50	0,80	25,95	120/3	157,00	11,50	0,80	25,95
4.09	Куряча нагетси (Г, ЗП, Я, Л, МП)	65	109,62	7,32	4,50	10,40	65	109,62	7,32	4,50	10,40
1.79	Салат а-ля грецький (Л, МП)	50	32,00	1,68	2,16	1,74	50	32,00	1,68	2,16	1,74
	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>551</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>75</b>		<b>551</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>75</b>
	<b>Четвер</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
6.06	Стіки рибні	70	126,80	9,90	2,50	15,00	70	126,80	9,90	2,50	15,00
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
1.02	Салат з свіжих томатів з солодким перцем	50	24,80	0,50	1,70	2,00	50	24,80	0,50	1,70	2,00
350	Чай	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53
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>529</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>74</b>		<b>529</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>74</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>2932</b>	<b>108</b>	<b>93</b>	<b>394</b>		<b>2932</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>354</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
3-й тиждень			Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
<b>Понеділок</b>											
7.11	Запіканка сирна (Л,МП,Г,ЗП,Я)	150	295,04	19,68	13,56	28,81	150	295,04	19,68	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
12.01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Хліб пшеничний (Г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
<b>Всього</b>			<b>590</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>85</b>		<b>590</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>85</b>
<b>Вівторок</b>											
144	Каша гречана з 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	60	126,93	12,57	5,27	9,37	60	126,93	12,57	5,27	9,37
1.28	Салат з капусти з олією	50	27,70	0,70	1,60	2,20	50	27,70	0,70	1,60	2,20
329	Йогурт	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>602</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>76</b>		<b>602</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>76</b>
<b>Середа</b>											
149	Каша ячнева з маслом(Л,МП)	120	165,00	4,00	9,00	27,80	120	165,00	4,00	9,00	27,80
4.06	Котлета по-міланськи (Г,ЗП,Я,Л,МП)	75	190,14	9,80	8,31	17,73	75	190,14	9,80	8,31	17,73
10.05	Соус Кетчуп(Г,ЗП)	20	10,54	0,22	0,02	2,38	20	10,54	0,22	0,02	2,38
1.36	Салат з вареного буряка	50	47,20	1,50	3,30	2,60	50	47,20	1,50	3,30	2,60
11.01	Компот з свіжих фруктів	200	44,40	0,60		10,00	200	44,40	0,60		10,00
	Хліб пшеничний	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
<b>Всього</b>			<b>528</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>70</b>		<b>528</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>70</b>
<b>Четверг</b>											
3.03	Пухкий омлет з орегано(Я,Г,МП,ЗП)	50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40
291	Макарон відварний з маслом(МП,Л,Г)	120/3	140,00	3,70	6,30	23,70	120/3	140,00	3,70	6,30	23,70
1.23	Салат з капусти з насінням соняшника	50	47,20	1,50	3,30	2,60	50	47,20	1,50	3,30	2,60
11.01	Какао	200	142,72	6,69	5,67	10,75	200	142,75	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>512</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>59</b>		<b>512</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>59</b>
<b>П'ятниця</b>											
4.16	Печена по-домашньому з куркою(Ф,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	
52	Овочі свіжі	50	8,00	1,40	3,90	5,30	50	8,00	1,40	3,90	5,30
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 пшеничний	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
<b>Всього</b>			<b>493</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>61</b>		<b>493</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>61</b>
<b>Всього за тиждень</b>			<b>2725</b>	<b>108</b>	<b>105</b>	<b>350</b>		<b>2725</b>	<b>108</b>	<b>105</b>	<b>350</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
	4-й тиждень		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	<b>Понеділок</b>										
7,11	Запіканка сирна (Л,МП,Г,ЗП,Я)	150	295,04	15,68	13,56	23,81	150	295,04	15,68	13,56	23,81
10,11	Сметанковий соус	20	29,76	0,58	2,88	1,61	20	29,76	0,58	2,88	1,61
12,01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Хліб цілнозерновий(г)	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
383	Сік фруктовий	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50
	<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>										
8,16	Каша гречана з вершковим маслом(Л,МП)	120/3	160,60	3,50	4,40	26,50	120	160,60	3,50	4,40	26,50
8,35	Мітболи з твердим сиром	60	205,00	12,38	17,05	0,98	60	205,00	12,38	17,05	0,98
1,01	Салат з томатів та цибулі маринованої	50	28,20	0,50	1,60	3,10	50	28,20	0,50	1,60	3,10
12,01	Фрукти свіжі	100	95,00	1,50	2,00	21,80	100	95,00	1,50	2,00	21,80
11,03	Узвар	200	78,10	0,30		20,00	200	78,10	0,30		20,00
	<b>Всього</b>		<b>567</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>72</b>		<b>567</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>72</b>
	<b>Середа</b>										
8,16	Овочева паелья(Л,МП)	120/3	160,60	3,50	4,40	26,50	120/3	160,60	3,50	4,40	26,50
4,12.1	Запечене куряче стегно	60	148,00	7,64	12,16	3,21	60	148,00	7,64	12,16	3,21
1,24	Салат з капусти та моркви	50	32,00	0,80	1,70	2,90	50	32,00	0,80	1,70	2,90
	Хліб цілнозерновий	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90
13,14	Йогурт	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	2,00	21,80	100	95,00	1,50	2,00	21,80
	<b>Всього</b>		<b>593</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>70</b>		<b>593</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>70</b>
	<b>Четвер</b>										
8,13	Каргопяне поре(Л,МП)	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
1,02	Салат з свіжих томатів з солодким перцем	50	24,80	0,50	1,70	2,00	50	24,80	0,50	1,70	2,00
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	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80
	Сир твердий	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
	<b>Всього</b>		<b>529</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>68</b>		<b>529</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>68</b>
	<b>П'ятниця</b>										
291	Макарон выдварний з вершковим маслом(МП,Л,Г)	120	140,00	3,70	6,30	23,70	120	140,00	3,70	6,30	23,70
3,03	Пухкий омлет(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 буряка з сухариками(Г)	50	35,80	0,80	1,70	4,30	50	35,80	0,80	1,70	4,30
	Хліб цілнозерновий	30	71,00	0,11	0,01	1,19	10	5,27	0,11	0,01	1,19
11,05	Какао з молоком(Л,МП)	200	142,72	2,10	2,40	9,90	30	71,00	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>572</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>61</b>		<b>434</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>62</b>
	<b>Всього за тиждень</b>		<b>2850</b>	<b>93</b>	<b>109</b>	<b>356</b>		<b>2712</b>	<b>97</b>	<b>113</b>	<b>357</b>