

ПОГОДЖЕНО

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



ЗАТВЕРДЖЕНО

« 03 » жовтня 2025 р.
Директор Вапнярського КГХ
Мартинюк Л.В.



ПРИМІРНЕ ЧОТИРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ

На зимовий період на 2025-2026 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. Марзєєва 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	1-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
			Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г		Енергетична цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,г
	Понеділок										
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
	Всього		590	25	19	85		590	25	19	85
	Вівторок										
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 куркою(Г,ЗП)	75	109,40	8,13	7,82	3,82	75	109,40	8,13	7,82	3,82
1.26	Салат з капусти та насіння соняшнику (ГЦ)	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
	Всього		548	21	22	69		548	21	22	69
	Середа										
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
1.12	Салат з морквою та імбирем	50	31,60	0,50	1,60	3,80	50	31,60	0,50	1,60	3,80
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
11.03	Узвар(Ф)	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
	Всього		526	20	18	72		526	20	18	72
	Четвер										
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
4.08	Курячий шніцель (Г,Л,ЗП,Я,МП)	70	118,50	8,10	6,90	11,30	70	118,50	8,10	6,90	11,30
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
	Всього		591	20	28	68		591	20	28	68
	П'ятниця										
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, 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
	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
	Всього		582	21	23	71		582	21	23	71
	Всього за тиждень		2835	106	110	364		2835	106	110	364

№ 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
Понеділок											
291	Макарон відварний з маслом (МП,Л,Г)	150/3	211,01	6,50	5,70	33,80	150/3	211,01	6,50	5,70	33,80
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
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
383	Сік фруктовий	200	97,70	1,20		22,50	200	97,70	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
Всього			597	16	16	91		597	16	16	91
Вівторок											
144	Капа 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,Л,ЗП,Я,МП)	70	118,50	8,10	6,90	11,30	70	118,50	8,10	6,90	11,30
1,17	Салат з моркви з каррі	50	50,00	2,80	2,70	5,60	50	50,00	2,80	2,70	5,60
	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(Ф)	200	78,10	0,30		20,00	200	78,10	0,30		20,00
Всього			603	21	17	76		603	21	17	76
Середа											
4,8	Горохве поре	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
1,24	Салат з капусти та моркви	50	32,00	0,80	1,70	2,90	50	32,00	0,80	1,70	2,90
	Хліб 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
Всього			551	25	16	76		551	25	16	76
Четвер											
8.13	Картопляне поре з вершковим маслом (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
	Сир твердий (Л, МП)	15	75,33	3,45	4,35		15	75,33	3,45	4,35	
27	Салат з квашених огірків з цибулею	50	37,00	0,90	2,60	2,20	50	37,00	0,90	2,60	2,20
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
Всього			542	22	21	68		542	22	21	68
П'ятниця											
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
Всього			681	24	25	87		681	24	25	87
Всього за тиждень			2973	109	94	398		2973	109	94	398

№ 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	
1	3-й тиждень	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	
	Понеділок											
		150	295,04	19,68	13,56	28,81	150	295,04	19,68	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	
10.11	Сметанковий соус (Л, МП)	200	98,70	1,20		22,50	200	98,70	1,20		22,50	
383	Сік фруктовий	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	
	Хліб цільнозерновий (Г)											
	Всього		590	25	19	85		590	25	19	85	
	Вівторок											
		120	266,00	7,20	8,48	36,96	120	266,00	7,20	8,48	36,96	
144	Каша гречана з маслом(Л,МП)	60	126,93	12,57	5,27	9,37	60	126,93	12,57	5,27	9,37	
6.07	Рибні битки(Р,Я)	50	27,70	0,70	1,60	2,20	50	27,70	0,70	1,60	2,20	
1.28	Салат з капусти з олією	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30	
329	Йогурт	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
12.01	Фрукти свіжі											
	Всього		602	24	22	76		602	24	22	76	
	Середа											
		120	165,00	4,00	9,00	27,80	120	165,00	4,00	9,00	27,80	
149	Каша Артек з маслом(Л,МП)	75	190,14	9,80	8,31	17,73	75	190,14	9,80	8,31	17,73	
4.06	Котлета по-міланські (Г,ЗП,Я,Л,МП)	20	10,54	0,22	0,02	2,38	20	10,54	0,22	0,02	2,38	
10.05	Соус Кетчуп(Г,ЗП)	50	47,20	1,50	3,30	2,60	50	47,20	1,50	3,30	2,60	
1.36	Салат з вареного буряка	200	44,40	0,60		10,00	200	44,40	0,60		10,00	
11.01	Компот з свіжих фруктів	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90	
	Хліб цільнозерновий											
	Всього		528	18	23	70		528	18	23	70	
	Четверг											
		50	87,00	6,00	6,00	0,40	50	87,00	6,00	6,00	0,40	
3.03	Пухкий омлет з орегано(Я,Г,МП,ЗП)	120/3	140,00	3,70	6,30	23,70	120/3	140,00	3,70	6,30	23,70	
291	Макарон відварний з маслом(МП,Л,Г)	50	47,20	1,50	3,30	2,60	50	47,20	1,50	3,30	2,60	
1.23	Салат з капусти з насінням соняшника	200	142,72	6,69	5,67	10,75	200	142,75	6,69	5,67	10,75	
11.01	Какао	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
12.01	Фрукти свіжі											
	Всього		512	19	21	59		512	19	21	59	
	П'ятниця											
		180	240,00	13,50	9,90	23,00	180	240,00	13,50	9,90	23,00	
4.16	Печеня по-домашньому з куркою(Ф,Л,МП)	15	75,33	2,30	2,90		15	75,33	2,30	2,90		
	Сир твердий (Л, МП)	50	8,00	1,40	3,90	5,30	50	8,00	1,40	3,90	5,30	
52	Овочі квашені	100	95,00	1,50	0,20	21,80	100	95,00	1,50	0,20	21,80	
12.01	Фрукти свіжі	200	4,00	0,13		0,53	200	4,00	0,13		0,53	
350	Чай з лимоном	30	71,00	2,10	2,40	9,90	30	71,00	2,10	2,40	9,90	
	Хліб цільнозерновий											
	Всього		493	21	19	61		493	21	19	61	
	Всього за тиждень		2725	108	105	350		2725	108	105	350	

№ 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
Понеділок											
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	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 цільнозерновий(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
Всього			590	21	19	85		590	21	19	85
Вівторок											
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 курячим м'ясом(Л,МП)	60	205,00	12,38	17,05	0,98	60	205,00	12,38	17,05	0,98
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
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(Ф)	200	78,10	0,30		20,00	200	78,10	0,30		20,00
Всього			571	18	25	72		571	18	25	72
Середа											
4,04	Плов з курячим м'ясом (Л,МП)	180	279,81	14,92	12,01	30,29	180	279,81	14,92	12,01	30,29
1,17	Салат з моркви з каррі	50	50,00	2,80	2,70	5,60	50	50,00	2,80	2,40	5,60
13,14	йогурт(Л,МП)	125	86,00	2,00	6,30	5,30	125	86,00	2,00	6,30	5,30
	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	2,00	21,80	100	95,00	1,50	2,00	21,80
Всього			582	23	25	73		582	23	25	73
Четвер											
8,13	Картопляне пюре(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
27	Салат з квашених огірків з цибулею	50	37,00	0,90	2,60	2,20	50	37,00	0,90	2,60	2,20
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	
Всього			542	22	21	68		542	22	21	68
П'ятниця											
291	Макарон відварний 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
54 А	Ікра буякова	50	46,00	0,90	2,60	4,50	50	46,00	0,90	2,60	4,50
	Хліб цільнозерновий	30	71,00	0,11	0,01	1,19	30	71,00	0,11	0,01	1,19
11,05	Какао з молоком(Л,МП)	200	142,72	2,10	2,40	9,90	30	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
Всього			582	14	18	61		582	14	18	61
Всього за тиждень			2865	99	108	359		2865	99	108	359