

ПОГОДЖЕНО

Начальник відділу державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Управління безпечності харчових продуктів
та ветеринарної медицини, державного нагляду
за дотриманням санітарного законодавства
Вишгородського району ГУ ДПСС в Київській області


Оксана ЗИМУХА

«27» 11 2024 р.



ЗАТВЕРДЖЕНО

Директорка Славутицької гімназії
«КрОКус» Славутицької міської ради
Вишгородського району
Київської області

Алла ІГНАТОВА

20 р.



ПРИМІРНЕ ЧОТИРЬОХТИЖНЕВЕ СЕЗОННЕ МЕНЮ на зимовий період

харчування вихованців груп подовженого дня Славутицької гімназії "КрОКус" Славутицької міської ради Вишгородського району Київської області у 2024-2025 навчальному році

(розроблено згідно додатку 9¹ до норм споживання основних груп харчових продуктів для організації одноразового харчування (обід) в закладах загальної середньої освіти та інших закладах освіти, що провадять освітню діяльність на відповідному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку у разі п'ятиденного перебування, постанови Кабінету Міністрів України від 24.03.2021 № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку»)

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
1-й тиждень			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7

Понеділок

Тк № 1.84	Салат з огірків квашених	100	64	2.50	5	1.9
ТК № 2.12	Суп гороховий (С)	200	142.00	5.79	4.53	19.56
Тк № 10.54	Булгур розсипчастий(Г,Л,МП,ЗП)	120	202.00	5.20	3.80	36.48
ТК № 8.9	Гуляш з вареної яловичини (Л,МП,Г,ЗП)	70	100.00	14.71	3.42	2.77
Пром-ве вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Пром-ве вироб	Сік яблучно-виноградний	200	82.00	0.40	0.00	20.20
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
Всього		820	672.70	31.10	17.99	102.77

Вівторок

Тк № 1.27	Салат з капусти та моркви	100	56.00	1.59	3.11	6.56
Тк № 2.32	Овочева юшка з булгуром (ЗП,Г)	200	95.00	1.76	3.32	14.25
ТК № 10.6	Гречана каша з чебрецем(МП,Л, ЗП)	120	184.00	6.20	3.78	30.90
Тк № 9.6	Курячі нагетси(Г,ЗП, Л,Я,МП)	88	190.00	20.44	4.70	15.87
Пром-ве вироб	Хліб житній з сиром (Г,Л,МП)	30/15	91.70	5.55	5.19	11.46
Тк № 13.34	Чай з лимоном	200	3.00	0.02	0.00	0.30
Тк № 12.01	Мандарин	100	40.00	0.80	0.30	8.70
Всього		808	659.70	36.36	20.40	88.04

Середа

Тк № 1.21	Салат з моркви, сиром та сметаною (Л,МП)	100	88.00	4.11	5.36	6.83
Тк № 2.10	Суп з рисовою крупою та томатами(Л,МП,ЗП,Г)	200	106.00	2.46	1.84	20.12
Тк № 10.56	Вермишель (МП,Л Г, ЗП)	120	164.00	5.20	3.76	27.04
Тк № 8.28	Січеники зі свинини (Л,МП)	50	179.00	10.72	15.04	0.52
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.8	Компот з фруктів або ягід	200	44.00	0.58	0.20	10.60
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
Всього		800	663.70	25.57	27.44	86.97

Четвер

Тк № 1.68	Салат з буряка з м'яким сиром (Л,МП)	120	144.00	4.79	9.13	11.10
Тк № 2.27	Огірчанка (ЗП,Г,МП,Л,С)	200	105.00	2.27	3.22	16.86
Тк № 10.12	Рис розсипчастий з орегано(МП,Л, ЗП)	120	160.00	2.98	2.64	30.23
Тк № 7.9	Січеники рибні (Р,Я)	60	61.00	9.60	1.09	2.73
Пром-ве вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.11	Узвар з суміші сухофруктів	200	62.00	0.64	0.00	15.34
Тк № 12.01	Банани свіжі	100	89.00	1.50	0.10	21.80
Всього		830.00	658.70	23.88	17.02	109.52

П'ятниця

Тк № 1.12	Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви і горіхів (ГХ)	100	71.00	1.65	4.99	5.36
Тк № 2.42	Борщ зі сливами (Л,МП)	200	90.00	1.68	4.36	11.52
Тк № 8.2	Печеня по домашньому зі свининою	149	325.00	12.94	22.40	18.32
Пром-ве вироб	Яйце варене (Я)	40	61.00	5.20	4.20	0.40
Пром-ве вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.12	Напій з шипшини	200	42.00	0.70	0.00	11.42
Тк № 12.01	Апельсини свіжі	100	40.00	0.90	0.20	9.50
Всього		819	666.70	25.17	36.99	67.98

Всього за 5 днів

3321.50

3150-3675

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
2-й тиждень			Енерго-цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
Тк № 1.20	Салат з моркви з каррі та соусом "Венігрет"(ГЦ)	100	65.00	1.01	3.63	7.45
Тк № 2.5	Овочева юшка (С)	200	97.00	2.29	2.34	17.07
Тк № 10.56	Вермишель (МП,Л Г, ЗП)	120	164.00	5.20	3.76	27.04
Тк № 8.58	Яловичина тушкована в томатному соусі	55	88.00	14.29	2.93	0.88
Пром-ве вироб	Хліб житній з сиром Г,МП,Л)	30/15	91.70	5.55	5.19	11.46
Тк № 13.13	Кисіль	200	84.00	0.40	0.20	20.28
Тк № 12.01	Банани свіжі	100	89.00	1.50	0.10	21.80
Всього		775	678.70	30.24	18.15	105.98

Вівторок

Тк № 1.12	Салат з квашених огірків, свіжої капусти, моркви і горіхів (ГХ)	100	71.00	1.65	4.99	5.36
Тк № 2.21	Гречана юшка (ЗП)	200	90.00	2.20	2.47	14.80
Тк № 10.12	Рис розсипчастий з орегано(МП,Л, ЗП)	120	160.00	2.98	2.64	30.23
Тк № 7.7	Рибні палички (Р,Я,ЗП,Г)	70	128.00	12.11	2.59	13.45
Тк № 5.9	Омлет з куркумою(МП,Л,Я.)	45	71.00	5.33	5.27	0.69
Пром-ве вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.11	Узвар з суміші сухофруктів	200	62.00	0.64	0.00	15.34
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
Всього		865	664.70	27.41	19.20	101.73

Середа

Тк № 1.40	Салат з буряком, чорносливом зі сметаною(Л,МП)	100	73.00	1.67	1.62	13.80
Тк № 2.54	Суп з макаронними виробами (МП,Л,Г,ЗП)	200	89.00	2.20	2.00	15.40
Тк № 10.6	Гречана каша з чебрецем(МП,Л, ЗП)	120	184.00	6.20	3.78	30.90
Тк № 8.28	Січеники зі свинини (МП,Л)	50	179.00	10.72	15.04	0.52
Пром-ве вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Пром-ве вироб	Сік яблучно-виноградний	200	82.00	0.40	0.00	20.20
Тк № 12.01	Апельсини свіжі	100	40.00	0.90	0.20	9.50
Всього		800	684.70	24.19	23.48	101.78

Четвер

Тк № 1.85	Салат з квашеної капусти та олії	100	77.00	0.80	5.00	6.60
Тк № 2.13	Квасолева юшка	200	136.00	5.77	4.38	18.87
Тк №10.22	Картопляне пюре з орегано(МП,Л)	120	112.00	2.60	3.05	18.68
Тк № 9.3	Курячий шніцель(Г,ЗП,Я,Л,М)	70	147.00	18.90	3.35	10.05
Пром-ве вироб	Хліб житній з сиром (Г,МП,Л)	30/15	91.70	5.55	5.19	11.46
Тк № 13.8	Компот з фруктів або ягід	200	44.00	0.58	0.20	10.60
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
Всього		790	652.70	34.60	21.57	86.66

П'ятниця

Тк № 1.58	Салат з цвітної капусти (Л,МП,ГЦ)	100	57.00	2.52	3.33	5.05
Тк № 2.3	Полтавський борщ (Л,МП)	200	135.00	2.34	4.87	21.62
Тк № 4.6	Сочевиця зі спеціями (МП)	120	221.00	13.88	3.01	29.76
Тк № 8.50	Мітболи класичні з бешамеллю (Л,МП,Г,ЗП)	90	172.00	13.43	11.76	3.33
Пром-ве вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.34	Чай з лимоном	200	3.00	0.02	0.00	0.30
Тк № 12.01	Мандарин	100	40.00	0.80	0.30	8.70
Всього		840	665.70	35.09	24.11	80.22

Всього за 5 днів

3346.50

3150-3675

Збірник рецептур, № розкладки	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
3-й тиждень			Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
Понеділок						
Тк № 1.15	Салат з морквою та імбиром	100	61.00	1.20	3.11	8.41
Тк № 2.12	Суп гороховий (С)	200	142.00	5.79	4.53	19.56
Тк № 10.56	Вермишель (МП,Л Г, ЗП)	120	164.00	5.20	3.76	27.04
Тк № 9.9	Чахохбілі з куркою(Г,ЗП)	100	136.00	17.71	4.37	6.71
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Пром-ве вироб	Сік яблучно-виноградний	200	82.00	0.40	0.00	20.20
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
Всього		850	667.70	32.80	17.01	103.78
Вівторок						
Тк № 1.10	Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	136.00	8.21	7.72	8.94
Тк № 2.6	Мінестроне (Л,МП)	200	96	1.8	3.79	14.21
Тк №10.22	Картопляне пюре з орегано(МП,Л)	120	112.00	2.60	3.05	18.68
Тк № 7.16	Риба запечена з овочами(Р)	80	74.00	12.31	1.31	1.86
Пром-ве вироб	Хліб житній з сиром (МП,Л,Г)	30/15	91.70	5.55	5.19	11.46
Тк № 13.11	Узвар з суміші сухофруктів	200	62.00	0.64	0.00	15.34
Тк № 12.01	Банани свіжі	100	89.00	1.50	0.10	21.80
Всього		800	660.70	32.61	21.16	92.29
Среда						
Пром. вироб	Сир м'який	30	66.60	4.20	3.51	1.35
Тк № 1.27	Салат з капусти та моркви	70	39.20	1.11	2.18	4.59
Тк № 2.31	Юшка з кукурудзяною крупкою (ЗП,С)	200	90.00	2.14	1.09	16.70
Тк № 10.12	Рис розсипчастий з орегано(МП,Л, ЗП)	120	160.00	2.98	2.64	30.23
Тк № 8.62	Фрикадельки м'ясні в томатному соусі (ЗП,Г)	120	240.00	12.50	17.77	8.40
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.34	Чай з лимоном	200	3.00	0.02	0.00	0.30
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
Всього		870	681.50	25.45	28.43	83.43
Четвер						
Тк № 1.38	Салат з буряка із сметаною (Л,МП)	100	62	1.76	2.49	9.05
Тк № 2.27	Огірчанка (ЗП,Г,МП,Л,С)	200	105.00	2.27	3.22	16.86
Тк № 10.6	Гречана каша з чебрецем(МП,Л, ЗП)	120	184.00	6.20	3.78	30.90
Тк № 8.41	Кебаб з коріандром	55	180.00	10.75	14.90	1.24
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.8	Компот з фруктів або ягід	200	44.00	0.58	0.20	10.60
Тк № 12.01	Апельсини свіжі	100	40.00	0.90	0.20	9.50
Всього		805.00	652.70	24.56	25.63	89.61
П'ятниця						
Тк № 1.31	Салат з капусти з ароматною олією	100	54.00	1.76	3.09	5.59
Тк № 2.3	Полтавський борщ (Л,МП)	200	135.00	2.34	4.87	21.62
Тк № 10.55	Каша ячмінна (МП,Л)	120	114.00	2.40	3.72	17.4
Тк № 8.28	Січеники зі свинини (МП,Л)	50	179.00	10.72	15.04	0.52
Пром-ве вироб	Хліб житній з сиром (МП,Л,Г)	30/15	91.70	5.55	5.19	11.46
Тк № 13.13	Кисіль	200	84.00	0.40	0.20	20.28
Тк № 12.01	Мандарин	100	40.00	0.80	0.30	8.70
Всього		770	697.70	23.97	32.41	85.57

Всього за 5 днів

3360.30

3150-3675

Збірник рецептур, № розпорядку	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11 р.				
		Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
	4-й тиждень		Енерго- цінність, ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
1	2	3	4	5	6	7
	Понеділок					
Тк № 1.85	Салат з квашеної капусти та олії	100	77.00	0.80	5.00	6.60
Тк № 2.21	Гречана юшка (ЗП)	200	90.00	2.20	2.47	14.80
Тк №10.22	Картопляне пюре з орегано(МП,Л)	120	112.00	2.60	3.05	18.68
Тк № 9.1	Котлета по- міланськи з сиром(Г,Л,Я,МП)	88	223.00	22.35	6.57	17.67
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.11	Узвар з суміші сухофруктів	200	62.00	0.64	0.00	15.34
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
	Всього	838	646.70	31.09	18.33	94.95
	Вівторок					
Тк № 1.31	Салат з капусти з ароматною олією	100	54.00	1.76	3.09	5.59
Тк № 2.13	Квасолева юшка	200	136.00	5.77	4.38	18.87
Тк № 10.6	Гречана каша з чебрецем(МП,Л, ЗП)	120	184.00	6.20	3.78	30.90
Тк № 8.7	Бефстроганов з вареної яловичини (Л,МП)	70	108.00	14.95	4.47	2.09
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.13	Кисіль	200	84.00	0.40	0.20	20.28
Тк № 12.01	Банани свіжі	100	89.00	1.50	0.10	21.80
	Всього	820	692.70	32.68	16.86	110.99
	Середа					
Тк № 1.68	Салат з буряка з м'яким сиром (Л,МП)	120	144.00	4.79	9.13	11.10
Тк № 2.54	Суп з макаронними виробами (МП,Л,Г,ЗП)	200	89.00	2.20	2.00	15.40
Тк № 10.12	Рис розсипчастий з орегано(МП,Л, ЗП)	120	160.00	2.98	2.64	30.23
Тк № 7.10	Рибні нагетси (Р,Я,ЗП,Г)	70	117.00	11.46	3.02	10.48
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Пром-ве вироб	Сік яблучно-виноградний	200	82.00	0.40	0.00	20.20
Тк № 12.01	Апельсини свіжі	100	40.00	0.90	0.20	9.50
	Всього	840	669.70	24.83	17.83	108.37
	Четвер					
Тк № 1.21	Салат з моркви, сиром та сметаною (Л,МП)	100	88.00	4.11	5.36	6.83
Тк № 2.10	Суп з рисовою крупою та томатами(Л,МП,ЗП,Г)	200	106.00	2.46	1.84	20.12
Тк № 10.56	Вермишель (МП,Л Г, ЗП)	120	164.00	5.20	3.76	27.04
Тк № 8.28	Січеники зі свинини (МП,Л)	50	179.00	10.72	15.04	0.52
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.8	Компот з фруктів або ягід	200	44.00	0.58	0.20	10.60
Тк № 12.01	Яблука свіжі	100	45.00	0.40	0.40	10.40
	Всього	800	663.70	25.57	27.44	86.97
	П'ятниця					
Тк № 1.10	Салат з яєць та зеленого горошку (Я)	100	136.00	8.21	7.72	8.94
Тк № 2.42	Борщ зі сливами (Л,МП)	200	90.00	1.68	4.36	11.52
Тк № 10.1	Каша Пшенична (МП,Л,Г,ЗП)	120	174.00	5.22	2.30	32.46
Тк № 8.50	Мітболи класичні з бешамеллю (Л,МП,Г,ЗП)	90	172.00	13.43	11.76	3.33
Пром-вироб	Хліб житній (Г)	30	37.70	2.10	0.84	11.46
Тк № 13.34	Чай з лимоном	200	3.00	0.02	0.00	0.30
Тк № 12.01	Мандарин	100	40.00	0.80	0.30	8.70
	Всього	840	652.70	31.46	27.28	76.71

Всього за 5 днів 3325.50

Норма за 5 днів 3150-3675

Всього за місяць 13353.8

Норми за місяць 12000-14400