

«Погоджено»

Начальник міського управління

ГУ Держпродспоживслужби

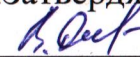
в Рівненській області

 А. М. Сасовський

26 2025 року



«Затверджено»



ФОП В. Ю. Оленюк

26.05.25

2025 року

ПРИМІРНЕ ТРИТИЖНЕВЕ МЕНЮ
ПРИШКІЛЬНОГО ТАБОРУ 2025

Збірник рецептур, №	Наявність алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
		Обід					
		1-й тиждень		Енерго- цінність кка л	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
понеділок							
ТК № 1.20	гц	Салат з моркви з карі та соусом вінегрет	70	65,00	1,29	3,47	8,44
ТК № 244	ЗП	Плов з м'ясом свинини	190	465,00	21,75	12,81	31,16
ТК № 13.23		Компот ягідний з корицею	200	33,00	0,34	0,07	8,14
Промис.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК № 12,1		Апельсини свіжі	70	63,00	0,70	0,20	9,30
		Разом		697,00	26,08	18,55	67,04
вівторок							
ТК № 1.42	МП.Л.	Салат з буряка та селери з сиром	100	94,00	3,16	5,43	8,69
ТК № 8.47	МП.Л.Г.Я.	Свинина карі	70	212,00	11,38	16,28	5,71
ТК № 10,6	МП.Л.ЗП	Каша гречана з чебрецем	120	184,00	6,20	3,78	30,90
Промисл.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК № 12,01		Апельсини свіжі	70	53,00	0,90	0,30	11,80
ТК № 13,10		Напій з лимонів і апельсинів	200	14,00	0,36	0,24	2,76
		Разом		628,00	24,00	28,03	69,86
середа							
ТК № 1,11	Я	Салат з овочів та яєць	100	69,00	0,89	3,56	9,19
ТК № 8,28	МП.Л.	Січеники зі свинини	70	250,00	15,01	21,05	0,75
ТК № 10.1	МП.Л.Г.ЗП	Каша пшенична	120	174,00	5,22	2,30	32,46
Промисл.	Г.	Хліб житній	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК № 12,1		Яблуко	50	53,00	0,90	0,30	10,12
ТК № 13,17		Компот із фруктів с/м	200	22,00	0,24	0,03	5,56
		Разом		639,00	24,26	29,24	68,08
четвер							
ТК № 1,32		Салат з капус. огірків та кропу	100	79,00	1,51	2,89	5,08
ТК № 7,14	Р.Я.Г.ЗП	Риба запечена з сиром у соусі бешамель	60	101,00	12,37	4,71	2,27
ТК № 10,20	МП.Л.	Картопля відварна з вер. маслом	120	118,00	2,49	2,66	21,07
Промисл.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК № 13,11		Узвар з суміші сухофруктів	200	62,00	0,61	0,00	15,34
ТК № 12,01		Яблуко	50	53,00	0,90	0,30	11,80
ТК № 14.11	Г, Я, МП, ЗП	Печиво вівсяне	50	201,00	8,02	5,98	28,53
		Разом		611,00	27,90	18,54	94,09
п'ятниця							
ТК № 1.2		Асорті овочеве	100	85,00	2,19	5,99	6,44
ТК № 9.6	ЗП.Г.Я	Курячі нагетси	70	112,00	16,25	3,74	12,62
ТК № 10,45	МП.Л.ЗП.	Вермішель з сиром	120	405,00	13,69	3,32	78,52
ТК № 13.19		Ягідний узвар	200	68,00	0,66	0,05	15,45
Промис.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК № 12,01		Банан	50	47,00	1,50	3,00	11,90
		Разом		788,00	36,29	18,10	104,93

Збірник рецептур, №	Наявність алергенів	Найменування страви	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
Обід				Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглевод и, г
2-й тиждень							
понеділок							
ТК №1.26		Салат з капус., зел. гор. нас.сон.	70	93,00	3,43	6,08	6,74
ТК № 9.18	Л.МП.ЗП	Бігос з гречою та курячим м'ясом	190	303,00	27,10	5,36	29,58
ТК №13,8		Компот з ягід ,фруктів замороз.	200	52,00	0,58	0,26	12,06
Промис.	Г.	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00
ТК №12,01		Банан	60	65,00	0,87	1,20	7,50
		Разом		581,00	33,18	13,10	70,88
вівторок							
ТК № 7.6	Р.Я.	Фрикадельки рибні	70	71,00	13,15	2,12	1,42
ТК №10.15		Овочева паелья з куркумою	120	156,00	3,16	2,82	29,23
ТК №13,5		Чай каркаде	200	0,19	0,01	0,01	0,04
Промис.	Г.	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00
ТК №1.,01		Яблуко	100	53,00	0,90	0,30	11,80
		Разом		693,16	18,42	18,64	57,49
середа							
ТК №1.37	ГЦ	Салат з капусти та огірків зі сметанс	70	46,00	1,29	1,27	7,02
ТК № 8.4		Болоньезе	80	120,00	14,80	4,01	6,16
ТК 164	МП.Л.ЗП.	Макарони відварені	120	184,00	5,19	3,75	27,00
ТК №12,1		Яблуко	100	53,00	0,90	0,30	11,80
Промис.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК №362		Сік натуральний пастеризований	200	92,00	1,00	0,00	21,20
		Разом		612,00	23,76	15,23	89,01
четвер							
ТК № 1.10	С	Салат з яєць та зеленого горошку	70	69,00	1,48	3,10	9,85
ТК №10.2	МП.Л.ЗП	Банош	120	182,00	4,86	4,00	31,52
ТК №8.35	МП.Л	Мітболи з твердим сиром та свининою	70	265,00	10,05	12,36	0,63
Промисл.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК №12,01		Яблуко	70	53,00	0,90	0,30	11,80
ТК №13,8		Компот з ягід або фруктів	200	44,00	0,58	0,20	10,06
		Разом		680,40	21,68	37,91	59,09
п'ятниця							
ТК №1.6		Салат з буряка та м'якого сиру	100	107,00	4,74	6,86	2,64
ТК №8,2		Печеня по-домаш. з свининою	120/70	414,40	16,50	28,56	18,32
ТК №12,1		Апельсини свіжі	100	40,0	0,90	0,20	9
Промис.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК №13,11		Узвар з суміші сухофруктів	200	62,00	0,64	0,00	15,34
		Разом		642,00	22,12	29,37	72,03

Збірник рецептур, №	Наявність алергенів	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей 6-11р.				
			Вихід, г	630-735	21-25	21-24	88-103
Обід				Енерго- цінність ккал	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г
3-й тиждень							
понеділок							
ТК №1,31	ГЦ.	Салат з капусти з аромат. олією	50	27,00	0,93	1,55	2,79
ТК № 9.32	МП,Л.Я.Г	Запіванка з куркою, овочами та спеціями	70	154,00	19,19	6,57	4,38
ТК № 10.42	МП,Л.ЗП.	Макарони Альоо-Ольо	120	375,00	11,94	1,22	77,87
ТК №13,11		Чай з чебрецем	200	62,00	0,64	0,00	15,34
Промис.	Г.	Хліб житній	30	68,00	1,20	0,20	15,00
ТК №12,1		Апельсини свіжі	100	52,40	0,90	0,30	11,90
		<i>Разом</i>		738,40	34,80	9,84	127,28
		<i>вівторок</i>					
ТК № 1.21	Л, МП	Салат з моркви з сиром та сметаною	70	66,00	3,08	4,02	5,12
ТК №10.16	Л.МП.Г.ЗП	Кус кус розсипчастий	120	235	7,55	2	42,66
ТК №7.18	Р	Карі з рибою та овочами	70	108	10,31	2,18	1,95
ТК №13.10		Напій з лимонів і апельсинів	200	14,00	0,36	0,24	2,76
ТК №12,1		Яблуко	70	53,00	0,90	0,30	11,80
ТК № 14.15		Бісквіт банановий	60	161,00	6,94	3,99	25,05
		<i>Разом</i>		637,00	22,20	8,74	64,29
середа							
ТК № 1.35	Л,МП	Салат з молоді капусти, огірків та томатів	100	49,00	0,69	1,48	2,45
ТК № 8.41		Бефстроганів зі свинини	70	200,00	15,27	13,13	2,24
ТК № 3.10	МП,Л.Я	Гратен з яйцем та сиром	120/15	169,00	4,88	5,89	17,29
Промисл.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК №13,11		Узвар з суміші сухофруктів	200	62,00	0,64	0,00	15,34
ТК №12,1		Апельсини свіжі	100	53,00	0,90	0,30	11,80
		<i>Разом</i>		651,00	24,38	22,80	59,12
четвер							
ТК №1.2		Асорті овочево	100	85,00	2,19	5,99	6,44
ТК № 8.1		Плов з булгура зі свининою	190	493,00	16,72	19,70	25,21
Промисл.	Г.	Хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00
ТК №13,10		Напій з лимонів і апельсинів	200	14,00	0,36	0,24	2,76
ТК №12,1		Яблуко	100	53,00	0,90	0,30	11,80
		<i>Разом</i>		716,00	22,17	28,23	56,21